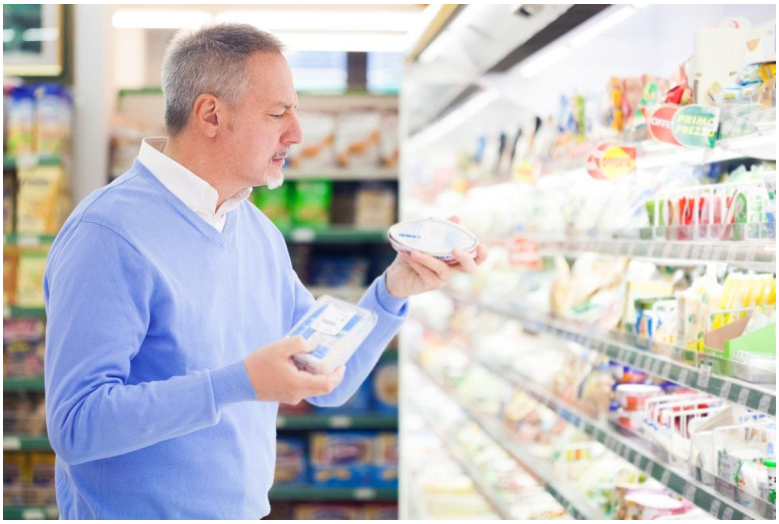
Verbraucherzentrale
Hamburg

Laktoseintoleranz: Sind laktosefreie Produkte gesünder?

Ob Pudding, Käse oder Butter – bei laktosefreien Lebensmitteln ist der Preisaufschlag oft beachtlich. Doch sind die Produkte für jeden von sinnvoll? Bei uns erfahren Sie mehr über das Thema Laktoseintoleranz und gängige Irrtümer.



© Minerva Studio - Fotolia.com

DAS WICHTIGSTE IN KÜRZE

1. Für gesunde Verbraucherinnen und Verbraucher haben laktosefreie Produkte keine Vorteile.
2. Einige Hersteller nutzen die Kennzeichnung „laktosefrei“, um alltäglichen Lebensmitteln ein gesünderes Image zu verleihen. Bestimmte Käsesorten sind von

Natur aus laktosefrei.

3. Oft sind die als Spezialprodukte deklarierten Lebensmittel wesentlich teurer als ihre „normalen Verwandten“.

4. **Kostenloser Online-Vortrag: „Faktencheck: Abnehmen“** Jetzt anmelden

Stand: 22.04.2024

Menschen mit Laktoseintoleranz (Milchzuckerunverträglichkeit) müssen Laktose (Milchzucker) in ihrer Ernährung einschränken. Milchzucker ist von Natur aus nur in Milch- und Milchprodukten enthalten. Da diese jedoch in verarbeiteten Produkten als Zutat verwendet werden, kann Laktose in vielen Lebensmitteln vorkommen.

Welche Beschwerden entstehen durch eine Laktoseunverträglichkeit?

Bei einer Laktoseintoleranz oder Laktoseunverträglichkeit ruft die Laktose (=Milchzucker) Verdauungsstörungen hervor. Ursache ist das Fehlen bzw. die unzureichende Produktion des Verdauungsenzyms Laktase. Dieses ist notwendig, um den Milchzucker in seine Einzelbestandteile (Glukose + Galaktose) zu spalten, die dann ins Blut aufgenommen werden können. Wird der Milchzucker nicht gespalten und gelangen größere Mengen in untere, mit Bakterien besiedelte Darmabschnitte, dient er den Bakterien als Nährsubstrat. Als Stoffwechselprodukte entstehen Gase und organische Säuren. Bauchschmerzen, Koliken, Völlegefühl, Blähungen, Durchfall sowie Übelkeit können die Folge sein.

Sind laktosefreie Lebensmittel gesünder?

Mittlerweile findet man in allen Supermärkten Produkte mit dem Hinweis „laktosefrei”. Häufig erwecken Hersteller und Händler den Eindruck, dass laktosefreie Produkte grundsätzlich die Gesundheit und das Wohlbefinden steigern können. Doch das stimmt so nicht.

Verschiedene Lebensmittel werden zu Marketingzwecken als laktosefrei ausgelobt und zu höheren Preisen verkauft. Aber während laktosefreie Milch eine gute Alternative für Menschen mit entsprechender Intoleranz ist, sind andere Lebensmittel wie Käse unnötige Spezialprodukte und in vielen Fällen überflüssig. Hart-, Schnitt- und Weichkäse sowie Mozzarella gilt praktisch als laktosefrei.

Trotzdem greifen viele Verbraucherinnen und Verbraucher – auch Menschen, die gar keine Laktoseintoleranz haben – zu den Spezialnahrungsmitteln, weil sie vermuten, dass Laktosefreies generell gesünder sei. Das Frei-von-Essen ist zu einem modernen Lifestyle-Produkt geworden.

Welche häufigen Fragen gibt es zur Laktoseintoleranz?

Können alle Arztpraxen die richtige Diagnose stellen?

Wenn Sie glauben, dass sie unter einer Milchzuckerunverträglichkeit (Laktoseintoleranz) leiden, lassen Sie die Diagnose auf jeden Fall von einer Facharztpraxis, zum Beispiel für Gastroenterologie oder Allergologie, erstellen. Leider überprüfen einige Ärzte und Ärztinnen die Unverträglichkeit nur mit unzureichenden Methoden ohne Aussagekraft. So führen manche Hausarztpraxen lediglich Blutzuckerbelastungstests durch, doch diese haben nur wenig Aussagekraft. Zuweilen werden auch einfach psychische Probleme für die Symptome verantwortlich gemacht.

Darf man bei einer Unverträglichkeit gar keine Laktose mehr essen?

Jeder Mensch mit einer Milchzuckerunverträglichkeit hat eine persönliche Toleranzgrenze. Ausschlaggebend dafür ist die individuelle Aktivität eines Enzyms (Laktase) im Darm, die beispielsweise im Laufe des Lebens niedriger werden kann. Es geht nicht darum, völlig laktosefrei zu essen, sondern darum, eine bestimmte Menge nicht zu überschreiten.

Muss man bei Aromen und Geschmacksverstärkern besonders vorsichtig sein?

Viele Fertigprodukte wie Salatsoßen, Tütensuppen, Milchreis oder Eiscreme enthalten Laktose; der Anteil ist teilweise hoch und nicht verträglich. Alle Zutaten müssen in der Zutatenliste auf der Verpackung genannt werden. Je weiter vorne Milch, Milchprodukte wie Sahne, Molke oder Milchpulver stehen, desto größer ist ihr Anteil.

Aromen und Geschmacksverstärker stehen meistens am Ende der Liste. Laktose kann ein Trägerstoff dieser Zutaten sein, hat aber von der Menge her keine Bedeutung.

Sollte man generell auf milchzuckerhaltige Tabletten verzichten?

Die geringen Laktosemengen in Arzneimitteln sind für milchzuckerempfindliche Personen mengenmäßig nicht bedenklich.

Was ist mit Produkten, die den Hinweis „kann Spuren von Milch enthalten“ oder „kann Spuren von Laktose enthalten“ tragen?

Diese Allergiehinweise sind immer ein sicheres Zeichen dafür, dass es sich um generell unbedenkliche Mengen handelt, weil sie entweder gar nicht oder nur in sehr geringen Spuren vorkommen.

GUT ZU WISSEN

Wir raten betroffenen Personen, ihre Laktoseintoleranz auf jeden Fall von medizinischem Fachpersonal diagnostizieren und individuell prüfen zu lassen, in welchen Mengen auch gewöhnliche Lebensmittel gegessen werden können. Jeder Mensch hat eine persönliche Toleranzgrenze.

Wenn in normalen Fertigprodukten Milchzucker, Milchpulver, Molke oder Sahne verarbeitet wurden, dann müssen diese in der Zutatenliste auf der Verpackung aufgeführt werden. Je weiter hinten diese Beimengungen in der Auflistung stehen, desto geringer ist ihr Anteil. Kommt Laktose beispielsweise als Trägerstoff von Aromen oder Geschmacksverstärkern zum Einsatz, sind die Mengen für milchzuckerempfindliche Personen meistens unbedenklich.

Sind Joghurts immer unbedenklich, weil Milchsäurebakterien die Laktose abbauen?

Viele Fruchtjoghurts werden erhitzt, was zur Folge haben kann, dass Milchsäurebakterien nicht mehr ausreichend wirksam sind. Sie bauen kaum noch Laktose ab. Außerdem werden Joghurts häufig zusätzlich mit Milchpulver angereichert, um etwa die Trockenmasse zu erhöhen. Dadurch erhöht sich aber auch der Laktosegehalt. Am besten verträglich sind säuerliche Naturjoghurts ohne jegliche Zusätze.

Sind spezielle Milchprodukte aus Südeuropa verträglicher als andere?

Ayran ist mit Wasser verdünnter Joghurt und enthält daher weniger Laktose. Joghurt nach griechischer Art oder Sahnejoghurt enthält mehr Fett. Sie werden dadurch langsamer verdaut, sodass mehr Laktose im Körper aufgespalten werden kann.

Bedeutet „Laktosefrei“ 0 % Prozent Laktose?

Der Begriff „laktosefrei“ ist nur für Milch und mehrere Milchprodukte rechtlich geregelt. Ein Restgehalt an Laktose ist auch bei diesen Produkten zulässig. Die Milchprodukte dürfen mit dem Begriff „laktosefrei“ werben, wenn der Gehalt bei höchstens 100 Milligramm pro 100 Gramm oder 100 Millilitern liegt. Der Gehalt muss auf der Packung angegeben werden.

Ist keine Laktose drin, wenn sich nicht in der Zutatenliste steht?

Wenn Milch, Sahne, Süßmolkenpulver, Milcheiweiß oder Quark auf der Zutatenliste stehen, muss nicht extra auf den Gehalt von Laktose hingewiesen werden. Der Gesetzgeber geht davon aus, dass Verbraucherinnen und Verbraucher wissen, dass in diesen Produkten Laktose enthalten ist.

UNSERE FORDERUNG

Um Verbraucherinnen und Verbrauchern das Einkaufen zu erleichtern, sollten Hersteller dazu verpflichtet werden, auf laktosehaltigen Lebensmitteln die genaue Menge auszuweisen. Konkrete Angaben wären für Betroffene eine wichtige und vor allem geldwerte Einkaufshilfe, weil sie dann nur in Ausnahmefällen teure Spezialprodukte kaufen müssten.

Darüber hinaus sollten die beiden Begriffe „laktosearm“ und „laktosefrei“ klar definiert werden. Zurzeit dürfen „laktosefreie“ Lebensmittel noch 0,1 Gramm Laktose pro 100 Gramm enthalten – konkrete gesetzliche Vorgaben fehlen.

© Verbraucherzentrale Hamburg e. V.

https://www.vzhh.de/themen/lebensmittel-ernaehrung/ernaehrungstrends/laktoseintoleranz-sind-laktosefreie-produkte-gesuender