

Häufige Irrtümer bei Laktoseintoleranz

Irrtum 1: Die richtige Diagnose kann jeder Arzt stellen

Wenn Sie glauben, dass sie unter einer Milchzuckerunverträglichkeit (Laktoseintoleranz) leiden, lassen Sie die Diagnose auf jeden Fall von einem Facharzt, z.B. Allergologen, erstellen. Es sollte ein **Atemtest** durchgeführt werden. Leider überprüfen einige Ärzte ihre Patienten mit unzureichenden Methoden ohne Aussagekraft, z.B. führen einige Hausärzte Blutzuckerbelastungstests durch. Zuweilen werden auch psychische Probleme für die Symptome verantwortlich gemacht. Wenn eine Magen- oder Darmspiegelung durchgeführt wird, werden die Ergebnisse bei einer Laktoseunverträglichkeit unauffällig sein. Gerade deswegen ist eine richtige Diagnosestellung wichtig.

Irrtum 2: Wenn die Unverträglichkeit auftritt, darf man 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 z.B. im Laufe des Lebens niedriger werden kann. Es geht nicht darum, völlig laktosefrei zu essen, sondern darum, eine bestimmte Menge nicht zu überschreiten.

Irrtum 3: Bei Aromen und Geschmacksverstärkern muss man 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, umso 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.

Irrtum 4: Auf milchzuckerhaltige Tabletten muss man generell verzichten

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

Irrtum 5: Produkte mit Allergiehinweis „kann Spuren von Milch enthalten“ oder „kann Spuren von Laktose enthalten“ sollte man lieber meiden

Dieser Hinweis ist 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.

Irrtum 6: Joghurts sind immer unbedenklich, weil Milchsäurebakterien die Laktose abbauen

Viele Fruchtjoghurts werden erhitzt, das kann zur Folge haben, dass die Bakterien nicht mehr ausreichend wirksam sind. Sie bauen kaum noch Laktose ab. Außerdem werden Joghurts häufig zusätzlich mit Milchpulver angereichert, z.B. um die Trockenmasse zu erhöhen. Dadurch erhöhen sich aber die Laktosegehalte. Am besten verträglich sind **säuerliche Naturjoghurts** ohne jegliche Zusätze.

Irrtum 7: Spezielle Milchprodukte aus Südeuropa sind nicht verträglicher als andere

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

Irrtum 8: Laktosefrei bedeutet 0 % Prozent Laktose

Der Begriff „laktosefrei“ ist rechtlich nicht geregelt und in sofern nicht korrekt, weil noch ein Restgehalt an Laktose zulässig ist. Es gibt Ausnahmegenehmigungen für Firmen, die einen Gehalt von 100 mg/ pro 100 g Lebensmittel erlauben, selbst wenn „laktosefrei“ auf der Verpackung steht. Die Lebensmittelchemische Gesellschaft hält einen niedrigeren Laktosegehalt von 10 mg/ 100 g für angemessen. Zurzeit fehlt es noch an bundesweit einheitlichen Nachweisverfahren und vor allem an gesetzlichen Grenzwerten.

Irrtum 9: Wenn keine Laktose in der Zutatenliste steht, dann ist auch keine drin

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 Verbraucher wissen, dass in diesen Produkten Laktose enthalten ist.

Irrtum 10: Laktose muss in Speisekarten und bei loser Ware angegeben werden

Leider gibt es bisher keine Kennzeichnungspflicht für lose verkaufte Lebensmittel – weder beim Bäcker noch im Supermarkt. Die Kennzeichnungsvorschriften gelten zurzeit nur für verpackte Lebensmittel. Auch im Restaurant erfahren sie in der Speisekarte fast nie etwas über eventuelle Milchzusätze. In diesen Fällen müssen Sie nachfragen.

Erst ab 2014 ist Besserung in Sicht. Die neue Lebensmittelinformationsverordnung, die europaweit gelten wird, beinhaltet bessere Kennzeichnungsvorschriften.