

## **Ernährungsumstellung bei Laktoseintoleranz**

**Freising, 24. September 2008. Bei Diagnose einer Laktoseintoleranz muss man nicht auf Genuss verzichten. Mit dem entsprechenden Hintergrundwissen ist die Ernährungsumstellung einfach umzusetzen. Die Molkerei Weihenstephan weiß, wie an der Ernährung „gedreht“ werden muss.**

Nach Diagnose einer Laktoseintoleranz ist der gut gemeinte Rat, völlig auf Milch und Milchprodukte zu verzichten, häufig schwierig in die Praxis umzusetzen. Einerseits werden manche Milchprodukte von Betroffenen in gewissem Maße sogar gut vertragen, andererseits ist Laktose in vielen Lebensmitteln versteckt, bei denen man dies nicht auf Anhieb vermutet (z. B. Fertiggerichte). Ein Blick auf das Zutatenverzeichnis ist hier hilfreich. Da der Schweregrad einer Laktoseintoleranz individuell unterschiedlich ausfällt, müssen Betroffene zunächst selbst „ausloten“, welche Lebensmittel und Produkte von ihnen ohne Beschwerden verzehrt werden können. Folgende Tipps zu einzelnen Lebensmittelgruppen können die Auswahl erleichtern:

### **Milch und Milchprodukte**

Milch und Milchprodukte sind wertvolle Kalziumlieferanten. Allerdings besitzt Milch von Natur aus einen hohen Milchzuckergehalt und ist daher für Menschen mit einer Laktoseintoleranz besonders ungünstig. Damit Betroffene nicht auf die wertvollen Inhaltsstoffe der Milch verzichten müssen, hat zum Beispiel die Molkerei Weihenstephan laktosefreie Milch im Sortiment. Diese ist zu 99,9 % laktosefrei und wird daher von Betroffenen sehr gut vertragen. Milchshakes, Latte Macchiato & Co. können nach wie vor völlig unbeschwert genossen werden, indem einfach „normale“ Milch gegen die laktosefreie Variante ausgetauscht wird.

Bei Käse gilt die Regel: je länger dieser reift, desto weniger Laktose enthält er. Daher werden Schnitt- und Hartkäse (z. B. Tilsiter, Bergkäse oder Emmentaler) teilweise gut vertragen, während Quark, Frisch- und Schmelzkäse noch relativ viel Laktose enthalten.

### **Obst, Gemüse und Nüsse**

Naturlas Obst und Gemüse sind frei von Milchzucker. Auch Nüsse können nach Herzenslust geknabbert werden. Neben Milch und Milchprodukten sind auch sie eine sehr gute Kalziumquelle.

### **Fisch, Fleisch und Wurst**

Pur gebraten oder gekocht können Fisch und Fleisch ohne Bedenken auf den Teller. In Panaden, Marinaden, Gewürzmischungen oder Saucen kann wiederum Laktose versteckt sein. Vorsicht also in Mensen, Kantinen oder Restaurants. Hier lohnt es sich, bei einzelnen Gerichten konkret nachzufragen, ob Milchzucker enthalten ist. Bei der Herstellung von Wurstwaren und Schinken wird manchmal ebenfalls Laktose hinzugefügt. Betroffene sollten daher Fachgeschäfte für ihren Einkauf vorziehen und bei Unsicherheit den Verkäufer um Rat fragen.

Eine Laktoseintoleranz heißt also nicht, auf eine abwechslungsreiche Küche verzichten zu müssen. Mit dem entsprechenden Ernährungswissen und der Möglichkeit, „normale“ Milch durch das laktosefreie Pendant zu tauschen, ist die Ernährungsumstellung für Betroffene relativ leicht umsetzbar. Neben speziellen Einkauf-Ratgebern gibt es bereits Anbieter laktosefreier Rezepte. Auch die Molkerei Weihenstephan hat spezielle milchzuckerfreie Rezepte entwickelt, die vielseitige Ideen für schmackhafte Gerichte bieten und bei denen der Genuss nicht zu kurz kommt. Unter diesem Link sind alle laktosefreien Rezepte der Molkerei zu finden: <http://www.molkerei-weihenstephan.de/6330.0.html>



Weitere Informationen zum Thema Milchzuckerunverträglichkeit sowie laktosefreie Rezepte finden Sie unter <http://www.molkerei-weihenstephan-laktosefrei.de/laktosefrei.0.html>

**Über die Molkerei Weihenstephan:**

Die Molkerei Weihenstephan GmbH & Co. KG, mit Sitz in Freising bei München, ist Anbieter einer umfangreichen Palette an Milchprodukten von höchster Qualität. Die klösterlichen Wurzeln der Molkerei reichen bis ins Jahr 1021 zurück. Heute werden jedes Jahr insgesamt ca. 220 Mio. kg Milch verarbeitet. Diesen hochwertigen Rohstoff liefern ausgesuchte Bauernhöfe aus den Alpen und dem Alpenvorland. Die rund 250 Mitarbeiter der Traditionsmolkerei gewährleisten die sorgfältige Verarbeitung der frischen Alpenmilch sowie die Einhaltung der strengen Qualitätskriterien. Kontinuierliche Weiterentwicklung und intensive Forschung sorgen im Hause Weihenstephan für innovative Milchprodukte, die die aktuellen und zukünftigen Bedürfnisse der Verbraucher optimal bedienen.

Abdruck honorarfrei  
Belegexemplare erbeten

**Für Rückfragen:**  
Presseservice Molkerei Weihenstephan  
F&H Public Relations

Julia Nagl  
Nymphenburger Straße 136  
80636 München

Telefon: 089 121 75 200  
Fax: 089 121 75 197  
Email: [j.nagl@f-und-h.de](mailto:j.nagl@f-und-h.de)