

Genussvolle Ernährung bei Laktoseintoleranz

Aus dem Alltag einer Betroffenen

Freising, 01. Dezember 2008. Der Umgang mit einer Laktoseintoleranz ist für Betroffene nicht immer einfach. Mit dem richtigen Hintergrundwissen muss jedoch niemand auf eine genussvolle Ernährung verzichten. Christina Wiedemann lebt seit fünf Jahren mit der Erkrankung und weiß, worauf es bei der Ernährung ankommt.

Die Unverträglichkeit von Milchzucker fing bei Christina Wiedemann ohne Vorwarnung an. Nach dem Essen von Milch und Milchprodukten war ihr regelmäßig übel, sie litt unter Bauchschmerzen, Blähungen und Durchfall – typische Anzeichen für eine Laktoseintoleranz. Durch einen Selbsttest (Eliminationsdiät) erlangte die 42-Jährige die Gewissheit: Zwei Wochen lang verzichtete Christina Wiedemann auf Milch und milchhaltige Produkte, wodurch die typischen Unverträglichkeits-Symptome verschwanden und es ihr körperlich wieder besser ging. Nach dieser Zeit trank sie ein Glas Milch, worauf die Symptome der Unverträglichkeit schlagartig wieder auftauchten und sich der Verdacht der Laktoseintoleranz bestätigte.

Ratlosigkeit nach Diagnose

Nach dieser Diagnose vermied Christina Wiedemann konsequent die Aufnahme von Milchzucker. Doch eine laktosefreie Ernährung empfand die Betroffene zunächst als große Einschränkung: „Für mich war es am Anfang eine große Herausforderung morgens ohne meinen Milchkaffee und mein Müsli auszukommen. Dabei viel mir der Verzicht nicht nur aus Genussgründen schwer, sondern auch aus gesundheitlichen Aspekten. Schließlich enthält Milch wertvolle Inhaltsstoffe wie Eiweiß, Vitamine oder den Mineralstoff Kalzium“, so Christina Wiedemann. Auch wurde ihr in dieser Zeit bewusst, dass in vielen Produkten Laktose steckt. Beispielsweise enthalten industriell hergestellte Lebensmittel und

Fertiggerichte häufig Milchzucker, da dieser als sehr guter Träger von Aromen gilt. Betroffene sollten daher ganz genau die Deklaration der Inhaltsstoffe auf den Nahrungsmitteln studieren bzw. sich über die Inhaltsstoffe informieren.

Bewusster Genuss durch Ernährungsumstellung

Erst nach und nach fand Christina Wiedemann heraus, was sie essen kann und was nicht. Eine sinnvoll zusammengesetzte und gesunde Ernährung war für die 42-Jährige eine wichtige Voraussetzung bei der Umstellung. Auch wollte sie weiterhin ohne Beschwerden kochen und genießen können. „Mit etwas Geduld und Übung überwand ich die anfängliche Unsicherheit, laktosefrei zu kochen. Als Ersatz für Milchprodukte verwendete ich zunächst Sojaprodukte. Mittlerweile sind jedoch auch schon viele laktosefreie Produkte erhältlich, wie zum Beispiel die laktosefreie Alpenmilch von Weihenstephan. Damit lassen sich abwechslungsreiche Gerichte zubereiten – und meinen Milchkaffee am Morgen kann ich auch wieder ohne Beschwerden trinken“, so Christina Wiedemann zu ihrer Ernährungsumstellung.

Weitere Informationen zum Thema Laktoseintoleranz, Tipps für den Alltag mit der Erkrankung sowie spezielle laktosefreie Rezepte finden Sie unter www.molkerei-weihenstephan.de

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