

LACTOSE- INTOLERANZ

UND WENN MILCH NICHT VERTRAGEN WIRD?

Kleinkinder sind in der Regel nicht von einer Lactoseintoleranz betroffen. Wenn ein Kind jedoch immer wieder über Bauchschmerzen klagt, sollte eine Lactoseintoleranz in Betracht gezogen werden.

Was ist eine Lactoseintoleranz?

Bei einer Lactoseintoleranz wird die Lactose bzw. der Milchzucker nicht oder nicht vollständig im Dünndarm aufgenommen und gelangt unverdaut in den Dickdarm. Dort wird sie von den Dickdarmbakterien weiter verstoffwechselt und kann in der Folge zu Blähungen, Übelkeit, Bauchschmerzen, Stuhldrang und Durchfall führen.

Wo ist Lactose enthalten?

Lactose findet sich in der Milch aller Säugetiere und ist deswegen auch in verschiedenen Milchprodukten, wie Joghurt, Buttermilch, Sauerrahm, usw. enthalten. Zudem wird Lactose auch verschiedenen Lebensmitteln zugesetzt, um deren Konsistenz zu verbessern, zum Beispiel Backwaren, Kekse, Müslimischungen, ...

Butter, Hartkäse und Schnittkäse sind jedoch fast laktosefrei, da ein Großteil der Lactose bei der Herstellung in der Molke zurückbleibt und die verbliebene Lactose während des Reifeprozesses abgebaut wird.

Therapie bei Lactoseintoleranz

Durch den Atemtest - durchgeführt beim Arzt - kann festgestellt werden, ob eine Lactoseintoleranz vorliegt. Nach der gesicherten Diagnose gibt es drei Phasen des Therapieverlaufs:

1. Phase: lactosearme Kost für 2 - 4 Wochen.
2. Phase: Einführen von kleinen Mengen an Lactose, Ermitteln der individuellen Lactose-Verträglichkeit, Dauer bis zu 6 Wochen.
3. Phase: Dauerernährung mit individuellen Ernährungsempfehlungen bzgl. Mahlzeitenanzahl, -rhythmus und Auswahl der Lebensmittel.

Für weitere Informationen bitte einen Termin zur Ernährungsberatung bei den Diätologinnen der aks gesundheit GmbH ausmachen. Sie geben gern Auskunft zu speziellen Fragen und beraten auch Eltern, deren Kinder eine Lactoseintoleranz haben.

T: 0664 / 802 83 664

MO – DO	08:30 – 11:30 Uhr 15:00 – 16:00 Uhr
FR	08:30 – 11:30 Uhr

Bregenz

Sibylle Leis

Lingenau

Evelyn Konrad

Dornbirn / Lustenau / Höchst

Birgit Kubelka

Götzis / Feldkirch / Bludenz / Montafon

Julia Giacomuzzi

