

Lactosefrei lebt es sich nicht gesünder

Milchprodukte / Bei Lactoseintoleranz ist es wichtig, Spezialprodukte genau zu kennen. Diese kopflos zu konsumieren, kann Unerwünschtes bewirken.

BRUGG Sie weiss sehr gut, was es heisst, Probleme mit guter, frischer und gesunder Milch zu haben. Christine Jordi Bärtschi ist diplomierte Ernährungsberaterin SVDE (Schweizerischer Verband der Ernährungsberaterinnen und Ernährungsberater) und arbeitet bei der Ernährungsberatung Oberaargau in einem Team mit sieben Fachleuten. Sie kennt die Vielschichtigkeit der Lactoseintoleranz. Dennoch ist sie froh, dass es weiterhin viele Milchbauern gibt.

Kein kompletter Verzicht

Generell müsse nicht auf die gesamte Palette an Milchprodukten verzichtet werden, wenn jemand an Milchzuckerunverträglichkeit (medizinisch Lactoseintoleranz) leide. «In der Beratung finden wir zusammen mit der Patientin oder dem Patienten die individuelle Toleranz», betont die Ernährungsberaterin. Das heisst: die Milchzuckermenge, die gerade noch vertragen wird. «Eine primäre, sprich angeborene komplette Lactoseintoleranz ist nämlich sehr selten», so Christine Jordi Bärtschi.

Natürlich ganz ohne Lactose

Die häufigste Form ist eine teilweise Lactoseintoleranz, welche eine von zehn Personen betrifft. Diese kann natürlicherweise im Erwachsenenalter auftreten, wenn sich die Fähigkeit, Milchzucker durch das Enzym Lactase aufzuspalten, vermindert. Einige Darmerkrankungen können



Der höchste Gehalt an Milchzucker findet sich in Milchpulver, Milch und Joghurts, Käse wird hingegen häufig gut vertragen.

(Bild Esther Thalmann)

ebenfalls die Lactase-Produktion herabsetzen.

Hart- und Extrahartkäse tragen von Natur aus überhaupt keine Lactose mehr in sich. Das heisst: Der Milchzucker wird während der Reifung komplett abgebaut. Weich- und Halbhartkäse haben einen kleinen Restgehalt, der häufig gut vertragen wird. «Der höchste Gehalt an Milchzucker findet sich in Milchpulver, Milch und Joghurts», erzählt die Fachfrau. Interessanterweise würden Joghurts meist besser vertragen, da es sich bei ihnen um gesäuerte Milchprodukte handle. «Probleme bereiten den Klientinnen und

Klienten häufig diejenigen Lebensmittel, die einen Lactosezusatz enthalten. Dies ist beispielsweise bei Spezialbrotten mit Milch oder bei Cremes und Saucen der Fall», sagt Christine Jordi Bärtschi.

Süsse Spezialitäten

Spezialprodukte, wie lactosefreie Milch, bieten eine Möglichkeit trotz Intoleranz weiterhin Milch zu geniessen. «Allerdings schmecken einige Produkte recht süss, da der Milchzucker in seine zwei Einzelteile – Traubenzucker und Galaktose – aufgespalten wird.» Viele Kunden sind wegen der riesigen Vielfalt an

Spezialprodukten verwirrt. Daher ist es wichtig, sich bei Fachleuten die richtigen Informationen zu beschaffen, um geeignete Spezialprodukte zu kennen.

Butter etwa habe fast keine Lactose, weshalb es nur selten Sinn mache, auf ein teureres lactosefreies Äquivalent zu setzen. Auch hier wird beraten, was individuell passt. «Was mir Sorgen bereitet, ist, dass viele Konsumentinnen und Konsumenten meinen, dass lactosefreie und auch andere Spezialprodukte für sie gesünder seien. Das stimmt natürlich nicht», erläutert die Ernährungsberaterin. Gerade bei der Lactose sei es überhaupt

nicht sinnvoll, diese Produkte einfach so zu konsumieren.

Selbst herbeigezüchtet

«Es kann nämlich passieren, dass der Darm weniger Enzyme produziert, weil er sie nicht mehr benötigt, und dass so fast eine Unverträglichkeit herangezüchtet wird», hält Christine Jordi Bärtschi deutlich fest. Wenn eine Person auf alle Milchprodukte verzichtet, können Nährstoffmangelerscheinungen auftreten: im Bereich Proteine, bei Calcium und Magnesium sowie bei Vitamin B12 und weiteren B-Vitaminen.

Nach der Diagnose «Lactoseintoleranz» empfiehlt es sich, eine diplomierte Ernährungsberaterin aufzusuchen. Die Beratung wird von der Krankenkasse anerkannt und bezahlt, wenn sie vom Arzt verordnet wird.

Hilfe zur Selbsthilfe

Diplomierte Ernährungsberaterinnen SVDE beraten und schulen Einzelpersonen, Gruppen und Organisationen in allen Ernährungsfragen. Menschen aller Altersstufen und Bevölkerungsgruppen mit unterschiedlichen Anliegen gehören zum Kundenkreis. Geboten wird Hilfe zur Selbsthilfe, indem individuelle Ressourcen mobilisiert werden. Befähigt, in ihrem Beruf das Beste zu leisten, sind die Fachfrauen durch eine schulmedizinische, breit gefächerte Grundausbildung sowie gezielte Weiterbildungen und das Studium von Fachliteratur.

Gut zu wissen sei auch, dass eine Milchzuckerunverträglichkeit keine Erkrankung im eigentlichen Sinne sei. Sie dürfe nicht mit einer Milcheiweissallergie verwechselt werden. «Bei der Milchzuckerunverträglichkeit bringt es nichts, auf Alternativen wie Ziegen- oder Schafsmilch umzusteigen, denn diese Milchen enthalten genauso Lactose», erklärt Christine Jordi Bärtschi abschliessend.

Barbara Heiniger

Die Autorin ist Mitglied der Redaktionskommission des Schweizerischen Bäuerinnen- und Landfrauenverbands SBLV

Weitere Infos zu verschiedensten Unverträglichkeiten gibt es unter: www.aha.ch (Allergiezentrum Schweiz);

www.sge-ean.ch (Schweizerische Gesellschaft für Ernährung);

www.svde-asdd.ch (Schweizerischer Verband der Ernährungsberaterinnen und Ernährungsberater).

Tipps für eine gesunde Ernährung:

www.landfrauen.ch/ernaehrung

