

Infoblatt für Freunde

Wenn man an einer Laktose-Intoleranz (Milchzucker-Unverträglichkeit) leidet und Freunde besuchen möchte, kann man nicht voraussetzen, dass diese über die eigenen Bedürfnisse Bescheid wissen. Um unerfreuliche Situationen zu vermeiden, in denen sich jemand viel Mühe mit der Zubereitung von Gerichten gegeben hat, die man dann leider nicht essen kann, wurde dieses Infoblatt entworfen, das man den Freunden lange genug vor dem Besuch zukommen lassen kann. So können diese die Hintergründe und Zusammenhänge besser verstehen und wissen, welche Notwendigkeiten zu beachten sind.

DEFINITION

Laktose-Intoleranz (LI) ist keine Krankheit – sie ist die von der Natur vorgesehene, mit fortschreitendem Alter abnehmende Fähigkeit, Laktose (Milchzucker) im Darm abzubauen zu können, weil diese nach dem Abstillen in natürlicher Nahrung nicht mehr enthalten ist. In der westlichen Ernährung ist jedoch (Kuh-) Milch auch für Jugendliche und Erwachsene noch ein – meist entscheidender – Bestandteil, so dass der Darm »erzogen« wird, die Laktose weiter verdauen zu können. Bei manchen Menschen funktioniert diese »Erziehung« jedoch nicht, so dass die Aufnahme von Laktose zu Verdauungsstörungen führt: Durchfall und Blähungen machen ein soziales Leben mehr und mehr unmöglich, da Blähungen nicht gesellschaftsfähig sind und wegen der Durchfälle die Gedanken ständig um die Toilette kreisen müssen.

LAKTOSE UND LAKTASE – WAS IST DAS?

Laktose ist in jeder Milch enthalten. Hierbei spielt es keine Rolle, von welchem Säugetier diese Milch stammt. Milchzucker macht die Milch für den Säugling süß und schmackhaft. Damit die Laktose aus der Muttermilch verdaut werden kann, wird bei Babys im Dünndarm das Enzym Laktase gebildet. Durch dieses Enzym wird das Mehrfachzucker-Molekül Laktose in die Einfachzucker-Moleküle Traubenzucker (Glukose) und Schleimzucker (Galaktose) aufgespalten, die durch die Darmwand aufgenommen werden können. Mehrfachzucker-Moleküle sind dazu zu groß. Mit fortschreitendem Alter, in dem keine Muttermilch mehr getrunken wird, verliert der Darm die Fähigkeit, Laktase zu bilden, weil dieses Enzym nicht mehr benötigt wird – der Mensch wird laktoseintolerant. Wird nun trotz der Laktose-Intoleranz doch noch Milch verzehrt, gelangt die enthaltene Laktose den Dickdarm. Sie zieht dort einerseits Wasser an sich, was die Durchfälle bewirkt und wird andererseits von Darmbakterien

u.a. zu Gasen verstoffwechselt, die die Blähungen verursachen. Um diese Beschwerden zu vermeiden, ist der strikte Verzicht auf Laktose erforderlich. Dies ist leider nicht so ganz einfach, denn in unserem Kulturkreis bleibt aufgrund einer Veränderung im Erbgut vor vielen Tausend Jahren bei den meisten Menschen die Enzymproduktion bis ins Erwachsenenalter erhalten. Deshalb ist bei uns die landestypische Kost laktosehaltig, weil die Mehrzahl der Menschen dies verträgt. Für die wenigen laktoseintoleranten Menschen jedoch führt jede nennenswerte Aufnahme von Milchzucker unweigerlich zu den oben beschriebenen Symptomen, bis die unbekömmlichen Bestandteile den Körper verlassen haben. Nachhaltige Krankheitsfolgen hat das zwar im Einzelfalle nicht, jedoch immer wieder die erneut aufkeimende Angst vor »Unfällen«, denn meist liegt ja schon ein langer Leidensweg hinter den Betroffenen, bevor endlich die Diagnose »Laktose-Intoleranz« gestellt wurde.

LAKTASEPRÄPARATE

In Apotheken gibt es Laktasepräparate, die helfen sollen, den Milchzucker zu verdauen. Sie halten jedoch leider meist weniger, als sie versprechen und helfen nicht wirklich. Darüber hinaus enthalten sie teilweise auch Zusatzstoffe (wie z.B. Süßstoffe), die bei den Betroffenen, die oftmals zusätzlich noch unter einem so genannten Reizdarm-Syndrom oder auch an einer Fruchtzucker-Intoleranz leiden, zu ähnlichen Beschwerden führen – also wird hier die Pest durch Cholera ersetzt – kein akzeptabler Weg. Es bleibt meist nur das wirklich konsequente Weglassen von Laktose.

ESSEN IN RESTAURANT, KANTINE ODER BEI FREUNDEN

Jedem Essen in Restaurant oder Kantine muss ein Gespräch mit dem Koch vorangehen. Diese Berufsgruppe ist aufgrund ihrer Ausbildung meist gut über die Bestandteile der Nahrung informiert und kann Auskunft über das Menü geben. Essen bei Freunden ist etwas komplizierter, weil diesen oftmals die Hintergründe fehlen, und sie es gut meinen und vor allem »lecker« kochen wollen.

Aus diesem Grunde gebe ich euch dieses Blättchen, damit ihr versteht, was für mich notwendig ist: Wenn auch nur ein Bestandteil, den ich nicht vertrage, in euren leckeren Gerichten enthalten ist, kann ich sie nicht essen, was sowohl für euch als auch für mich sehr traurig wäre.

aus: »Das Laktose-Intoleranz-Buch« – mehr Infos auf www.dorispas.de

HINWEIS

»Verbotene oder gefährliche« Nahrungsmittel und Produkte wurden in **roter Fettschrift** geschrieben, erlaubte und wichtige Dinge, die zu beachten sind, in *grüner Schreibschrift* gedruckt.

ERNÄHRUNG BEI LAKTOSE-INTOLERANZ

Wie erwähnt, ist in **Milch** und **Milchprodukten** wie **Frischmilch, Sahne, Kondensmilch, Joghurt, Butter, Quark, Schmand, Käse, Molke**, etc. in mehr oder weniger hohem Anteil **Laktose** vorhanden, teils durch die Herkunft (von welchem Tier), teils durch die Verarbeitung bedingt. Eigentlich ist es ganz einfach: keinerlei Milch oder Milchprodukte. Wenn man alles selbst zubereitet, kann man die Laktose aus den Mahlzeiten halten. Aber nur eigentlich, denn leider ist der **Milchzucker** geschmacklich relativ neutral und vor allem billig, was ihn für die Nahrungsmittelindustrie zu einem beliebten Füllstoff macht. Laktose wird nicht nur vielen **Fertigprodukten wie Suppen, Soßen, Salat-Dressings, Gebäck, Wurst**, etc. zugesetzt, sondern kann sich in fast allen Zutaten auch für eine selbst hergestellte Mahlzeit verstecken. Glücklicherweise muss Laktose auf jeder *Zutatenliste* auf den Verpackungen angegeben sein. Es gibt jedoch die sogenannten *laktosefreien Milchprodukte*, in denen die Laktose durch Zugabe künstlicher Laktase bereits abgebaut ist, z.B. die Produktserien »*MinusL*« oder »*LAOofree*« mit Frischmilch, Quark, Joghurt, Butter, Schmand und Käse, die es in fast jedem Supermarkt gibt. Verschiedene Käsesorten (z.B. Gouda) enthalten teilweise herstellungsbedingt so wenig Laktose, dass sie für viele laktoseintolerante Menschen bekömmlich sind. Weiterhin kann man statt Milch auch *Sojaprodukte* kaufen, die keine Laktose enthalten, da sie rein pflanzlich sind. À propos rein pflanzlich: aufpassen muss man beispielsweise bei **Margarine**, denn obwohl man meinen könnte, diese sei doch rein pflanzlich, können auch hier **Milch- oder Molkebestandteile** enthalten sein – also bitte immer auf die Zutatenliste schauen!

Alles aus »normaler« Milch (also keine laktosefreie Milch) ist für mich nicht geeignet: **Milch, Sahne, Joghurt, Butter und Frischkäse**. Darüber hinaus alles, was Milchprodukte enthält und zusätzlich Fertigprodukte, bei denen Milch, **Milchprodukte, Laktose oder Milchzucker** auf der Zutatenliste aufgeführt ist.

Das hört sich nun vielleicht so an, als wären fast alle Nahrungsmittel verboten – dies ist nicht der Fall! Sämtliche *Gemüsesorten, Salate, Obst, Fleisch, Fisch, Eier*, also alles was auf Bäumen und Sträuchern, in oder auf der Erde wächst und alles was von Hühnern gelegt, von geschlachteten Tieren geliefert wird, ist von Natur aus laktosefrei und bietet eine reiche Auswahl. Erst durch die Hinzugabe von Milchprodukten beim Zubereiten der Speisen oder durch Beimengungen der Nahrungsmittelindustrie werden die leckeren Lebensmittel für LI-Betroffene unbedenklich. Wer also so naturbelassen wie möglich kocht, hat keine Probleme.

Gemüse sollte ebenso wie Fleisch und Fisch »nackt« zubereitet werden, die **Sahnesauce** kann man, falls gewünscht, separat servieren. *Kartoffeln, Nudeln und Reis* sind solange »ungefährlich«, wie sie nicht mit **Butter, Sahne oder Milch** zubereitet sind.

Wenn ihr warme oder kalte Gerichte zubereitet und für mich unbedenkliche Bestandteile vermeiden möchtet, werft bitte einen Blick auf die Zutatenlisten der Produkte, die ihr verarbeitet. Steht dort **Laktose, Milch oder Milchbestandteile**, ist das leider für mich tabu. Den vielleicht zum Gericht üblichen Schuss **Milch** oder Stich **Butter** kann man für die Anderen auch noch nachträglich bei Tisch zugeben. Die Sauce kann in einer Karaffe neben dem Salat stehen, ich würde mich über *Essig und Öl* freuen.

Es ist also meist gar nicht notwendig, eine »Extrawurst für mich zu braten«. Ich möchte euch ganz herzlich bitten, mich lieber einmal mehr als einmal zu wenig zu fragen, damit ihr nachher nicht böse auf mich seid, weil ich eure liebevoll gekochten Mahlzeiten nicht essen kann.

Es kann übrigens auch hilfreich sein, wenn ihr Verpackungen aufhebt, falls ihr gekaufte Plätzchen, Knabberzeug oder ähnliches bereitstellt. Wir laktoseintoleranten Menschen sind aus verständlichen Gründen ziemlich vorsichtig und werfen gerne selbst einen Blick auf die Zutatenlisten. Es kann nämlich durchaus passieren, dass einem mal etwas nicht auffällt – das passiert uns sogar auch schon mal selber.

Ich habe übrigens absolut kein Problem damit, mir selbst eine Kleinigkeit mitzubringen, wenn es mit der »Beköstigung« nicht klappt – sagt mir einfach vorher Bescheid – ganz lieben Dank.