

## Lactoseintoleranz / Milchzuckerunverträglichkeit

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

bei Ihnen wurde eine Milchzuckerunverträglichkeit oder Lactoseintoleranz festgestellt. Bei einer Lactoseintoleranz kommt es zu Blähungen, Bauchweh oder Durchfall, weil im Magen-Darm-Trakt Milchzucker nicht aufgenommen wird und durch dort vorhandene Bakterien "vergoren" wird. Das führt zur Gasbildung und den genannten Symptomen.

Um die Beschwerden zu vermindern oder zu vermeiden, sollten Sie folgende Lebensmittel und Zutaten meiden oder bestenfalls ganz darauf verzichten:

- unverarbeitete Milch in allen Formen und Milchprodukte wie:
- Sahne / Rahm / Quark / Schmand / saure Sahne etc.
- Käse
- Butter
- es gibt in allen Kategorien auch lactosefreie Produkte – diese werden im Allgemeinen gut vertragen

Bitte achten Sie bei allen (Fertig-)Lebensmitteln streng auf die Zutatenliste, auch beim Kauf von Brot/Backwaren, Süßwaren und allen Fertigprodukten (z.B. Saucen, Bratwürstel, sämtliche Konserven und Tiefkühlprodukte). Alle können Lactose enthalten. Wenn folgende Angaben in der Liste stehen, müssen Sie vorsichtig sein:

- Milchzucker
- Laktose / Lactose
- Laktosemonohydrat / Lactosemonohydrat
- Milchpulver / Vollmilchpulver / Magermilchpulver
- Trockenmilch
- Feste Milchbestandteile
- (Süß-)Molke / (Süß-)Molkepulver / Molkenerzeugnisse

Diese Zutaten enthalten **keine** Lactose (Milchzucker):

- Laktat / Lactat
- Milchsäure
- Milcheiweiß
- Milchsäurebakterien / milchsauer vergoren (wie bei Sauerkraut)
- Backmittel / Bindemittel / Stärke / Verdickungsmittel

Weisen Sie bei einem Arztbesuch auch Ihren behandelnden Arzt auf Ihre Lactoseintoleranz hin, da auch einige Medikamente Lactose enthalten können. In vielen Fällen wird Lactose in kleinen Mengen gut vertragen. Verschlechtern sich allerdings Ihre Beschwerden, überprüfen Sie Ihren Lactosekonsum und lesen Sie auch Zutatenlisten bekannter Produkte, diese können sich oft ändern.

DR. MED. GEORG V. BODMAN  
 DR. MED. MATTHIAS EIDT  
 DR. MED. HERBERT EISENLOHR  
 DR. MED. HANS-JÖRG P. FRANKE  
 DR. MED. JUTTA GEBHARD  
 DR. MED. FRAUKE HELLWEG  
 DR. MED. MICHAEL KUNTZE  
 PROF. DR. MED. MARTIN STORR

Innere Medizin  
 Gastroenterologie  
 Kardiologie  
 Diabetologie  
 Endokrinologie  
 Ernährungsmedizin  
 Sportmedizin  
 Reisemedizin  
 Naturheilverfahren

Bahnhofstraße 30  
 82131 Gauting  
 Telefon 089 / 893 10 93  
 Telefax 089 / 893 10 94  
 info@internistenzentrum.de  
 www.internistenzentrum.de

ZENTRUM FÜR  
 ENDOSKOPIE   
 Diagnostische und  
 Operative Endoskopie

Oßwaldstraße 1 im PoliCenter  
 82319 Starnberg  
 Telefon 08151 / 97 10 96

BELEGBETTEN  
 Klinikum Starnberg

ZENTRUM FÜR  
 KARDIOLOGIE   
 Herzkatheter  
 Herzschrittmacher  
 Spiroergometrie

Oßwaldstraße 1  
 82319 Starnberg  
 Telefon 08151 / 44 77 40