

ANNE KAMP

GESUND
ESSEN

LAKTOSE- INTOLERANZ

Genussvoll kochen ohne Milchzucker

G|U

ANNE KAMP

GESUND
ESSEN

LAKTOSE- INTOLERANZ

Genussvoll kochen ohne Milchzucker

GU

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.



AUS DER PRAXIS FÜR DIE PRAXIS:

So gelingt gesundes Genießen

- **Absolut alltagstauglich:** Rezepte für jeden - Geschmack und jede Gelegenheit
- **Wohlfühlfaktor garantiert:** Lebensnahe Empfehlungen und Tipps aus der Praxis
- **Expertenwissen:** Neueste Erkenntnisse der Ernährungswissenschaften zur Laktoseintoleranz
- **Auf den Punkt:** Alles Wissenswerte zu Laktose und Ernährung anschaulich und einprägsam erklärt
- **Der 3-Stufen-Plan:** Schritt für Schritt zu einem ruhigen Bauch



LAKTOSEFREI ERNÄHREN
Beschwerdefrei genießen

Laktoseintoleranz zählt zu den häufigsten Unverträglichkeiten und ist seit vielen Jahren bekannt. Biochemisch gesehen handelt es sich um eine vergleichsweise harmlose Störung. Solange sie nicht erkannt ist, kann sie den Alltag jedoch stark beeinträchtigen und die Lebensqualität deutlich schmälern. Die richtige Diagnose ist die Basis für eine Linderung der Bauchbeschwerden. Die Umstellung auf die richtige Ernährung fällt langfristig meist nicht schwer, weil das neue »Bauchgefühl« ein wahrer Segen ist.

LAKTOSEINTOLERANZ

Die Milch macht's, der Milchzucker nicht immer. Viele Betroffene leiden seit Jahren unter starken Bauchbeschwerden, die den Alltag erheblich belasten.

Sie leiden unter Bauchbeschwerden und das schon seit einer längeren Zeit? Sie haben von Ihrem Arzt die Diagnose „Laktoseintoleranz“ erhalten und hoffen, dass es mit der richtigen Ernährung nun endlich ruhiger wird und Sie wieder unbeschwert Ihr Leben genießen können? Dann finden Sie in diesem Buch wichtige Informationen über diese immer häufiger diagnostizierte Unverträglichkeit, alltagstaugliche Empfehlungen für eine rasche Beschwerdefreiheit und viele hilfreiche Tipps für Ihren Alltag. Sie können lernen, dass genussvolles Essen und eine gute Nährstoffversorgung trotz Laktoseintoleranz einfach umsetzbar sind. Schon nach wenigen Tagen werden Sie das neue angenehme „Bauchgefühl“ zu schätzen wissen.



ENDLICH BESCHWERDEFREI

Nicht selten kommt es nach der Kostumstellung bei den Betroffenen zu einem echten Aha-Erlebnis. Endlich wieder ohne Blähungen, Bauchweh, weiche Stühle und Völlegefühl – für viele ist diese Unbeschwertheit schon eine Weile her. Laktoseintoleranz ist eine der häufigsten Unverträglichkeiten im Bereich der Nahrungsmittel und über jedes Alter und beide Geschlechter gleich verteilt. Sie ist in der Medizin schon seit vielen Jahrzehnten bekannt. Sie gewann aber vor allem in den letzten Jahren deutlich an Bedeutung, da immer mehr Ärzte diese Unverträglichkeit als mögliche Ursache für Bauchbeschwerden in Betracht

ziehen. Hilfreich ist weiterhin, dass die Medien häufiger darüber berichten und sich Betroffene dazu intensiv austauschen. Wenn Sie von einer laktosearmen Kost profitieren, ist es ein wirklicher Segen, dieses auch zu wissen. Nutzen Sie den aktuellen Fokus auf den Milchzucker! Umgekehrt gilt allerdings: Falls keine Laktoseintoleranz vorliegt, ist eine laktosearme Ernährung mit keinen Vorteilen verbunden und daher nicht sinnvoll.

WAS IST LAKTOSE?

Zuerst ein paar Fakten: Laktose (Milchzucker) ist ein sogenannter Zweifachzucker, der sich aus den Einfachzuckern Glukose (Traubenzucker) und Galaktose (Schleimzucker) zusammensetzt. Er findet sich natürlicherweise in der Milch von Säugetieren – deshalb genauso auch in der Muttermilch. Kuhmilch hat wie die Milch anderer Tiere (Stute, Ziege, Schaf) einen Laktosegehalt von etwa 5 Prozent. Das heißt, dass bei Vorliegen einer Laktoseintoleranz auch die Milch anderer Tiere als von der Kuh – anders als oft vermutet – nicht verträglich ist!

UNTERSCHIEDE BEI MILCHPRODUKTEN

Sauermilchprodukte wie Joghurt, Quark oder Buttermilch haben hin und wieder einen etwas geringeren Laktosegehalt, denn die zugesetzten Milchsäurebakterien bauen die Laktose teilweise ab. Allerdings sind die Produkte in den meisten Fällen ebenso wenig verträglich wie die Milch selbst – also bitte meiden. Anders liegt der Fall bei Schnittkäse wie Gouda, Edamer oder Bergkäse. Diese enthalten auf Grund des Herstellungsprozesses sehr wenig Laktose und sind problemlos verträglich. Die meiste Laktose befindet sich in der Molke, die bei der Käseherstellung austritt. Bei der Reifung des Käses wird außerdem noch ein

Teil der verbliebenen Laktose durch die beteiligten Milchsäurebakterien abgebaut. Viele Hersteller deklarieren ihren Käse als laktosearm oder -frei. Dieser Käse ist nicht anders hergestellt als andere Schnittkäsesorten auch. Sie erkennen den Laktosegehalt auf abgepacktem Käse an der Kohlenhydratangabe. Schnittkäse enthält fast nur Laktose als Kohlenhydrat, der Gehalt liegt unter 1 g pro 100 g.

Butter und Butterschmalz

Ebenfalls gut verträgliche Milchprodukte sind Butter und Butterschmalz, sie bestehen schließlich zu 82 Prozent (Butter) und 99,8 Prozent (Butterschmalz) aus Fett, der Laktosegehalt liegt bei max. 1 Prozent. Bei normalen Mengen kann es weder bei Butter noch bei Butterschmalz zu Beschwerden kommen. In den Rezepten werden daher normale Butter, Butterschmalz sowie Schnitt- und Hartkäse eingesetzt. Eine genaue Liste mit dem Laktosegehalt der unterschiedlichen Milchprodukte finden Sie auf [>](#). Im 3-Stufen-Plan in der [>](#) sind sie nach ihrer Verträglichkeit sortiert.

Vorkommen von LAKTOSE

Dass Laktose in Milch enthalten ist, versteht jeder. Laktose ist aber ein echter Allrounder und daher auch vielen Fertigprodukten zugesetzt.

Wie viel Laktose in Milch oder Milchprodukten enthalten ist, sehen Sie in der Tabelle auf >. Daneben wird sie oft Foodprodukten zugesetzt, weil sie gut Wasser bindet, moderat süßt und Backwaren schön bräunt. Wenn in einem Lebensmittel Laktose verarbeitet ist, muss sie in der Zutatenliste aufgeführt sein. Das ist seit einigen Jahren durch ein europäisches Gesetz festgelegt. Mehrere Hersteller haben daher mittlerweile die Produktion so umgestellt, dass keine Milchprodukte oder Laktose mehr verarbeitet werden. Es bleiben aber noch genügend Lebensmittel, in denen Laktose vorkommt. Und nicht immer ist es die pure Laktose, die zugesetzt wurde – kritische Produkte finden Sie in der >.

LAKTOSE IST KEIN ZUSATZSTOFF

Nach der Lebensmittelkennzeichnungsverordnung müssen Zusatzstoffe in Lebensmitteln mit einer E-Nummer deklariert werden. Bei Laktose handelt es sich jedoch um eine Zutat und nicht um einen Zusatzstoff – insofern gibt es für Laktose auch keine E-Nummer. Seit Ende 2014 gilt nun auch eine Deklarationspflicht für frei verkäufliche Ware zum Beispiel beim Bäcker oder Fleischer oder auch bei Speisen im Restaurant. Das Personal muss Sie hier auf Anfragen darüber informieren, ob ein Lebensmittel Laktose enthält oder nicht.

Manche verpackte Lebensmittel enthalten die Aufschrift »kann Spuren von Milch enthalten«. Da in vielen Betrieben

milchfreie und milchhaltige Lebensmittel produziert werden, können die Hersteller nicht immer sicherstellen, dass es hier nicht zu einer ungewollten Kontamination gekommen ist. Diese möglichen Spuren werden jedoch bei Laktoseintoleranz immer problemlos vertragen. Milcheiweiß oder Milchsäure haben »Milch« nur im Namen, sind laktosefrei und stellen ebenfalls damit kein Problem dar.

LAKTOSE IN MEDIKAMENTEN

Auch in Medikamenten findet sich häufig Laktose als Trägermaterial. Hier handelt es sich aber um so geringe Mengen, dass es nicht zu Beschwerden kommt. Erst wenn eine Vielzahl laktosehaltiger Präparate zeitgleich genommen werden muss und der Verdacht besteht, dass diese Menge zu Symptomen führt, kann eine gleichzeitige Gabe von 1 000 FCC-Einheiten Laktase (siehe >) sinnvoll sein.

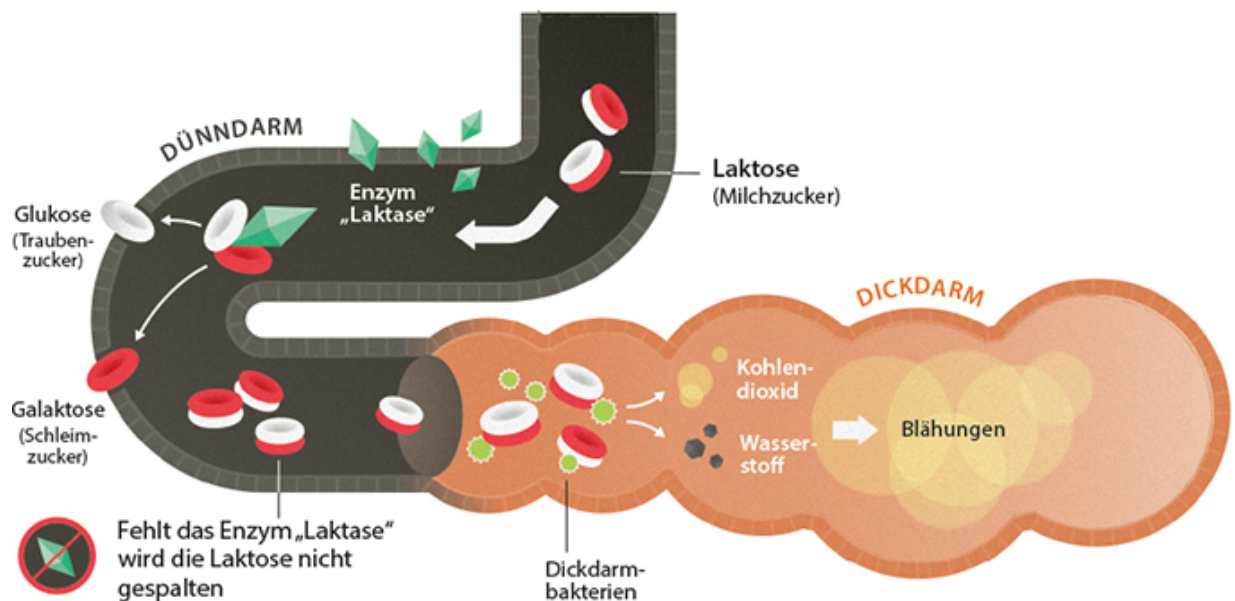
LAKTOSEGEHALT VON MILCH UND MILCHERZEUGNISSEN	LAKTOSE IN G PRO 100 G LEBENSMITTEL
Konsummilch (Frischmilch, H-Milch)	4,8 - 5,0
Milchmixgetränke (Schoko, Vanille, Himbeere, Nuss)	4,4 - 5,4
Dickmilch	3,7 - 5,3
Joghurt	3,7 - 5,6
Joghurtzubereitungen (Schoko, Nuss, Müsli, Mokka, Vanille)	3,5 - 6,0
Kefir	3,5 - 6,0
Buttermilch	3,5 - 4,0
Sahne, Rahm (süß, sauer)	2,8 - 3,6
Crème fraîche	2,0 - 3,6

LAKTOSEGEHALT VON MILCH UND MILCHERZEUGNISSEN	LAKTOSE IN G PRO 100 G LEBENSMITTEL
Milchpulver	38,0 - 51,5
Molke, Molkegetränke	2,0 - 5,2
Fertigdesserts (Cremes, Pudding, Milchreis, Grießbrei)	3,3 - 6,3
Eiscreme (Milch-, Frucht-, Joghurteis)	5,1 - 6,9
Sahneeis	1,9
Rahm-, Doppelrahmfrischkäse	3,4 - 4,0
Speisequark (10 - 70 % Fett i. Tr.)	2,0 - 3,8
Hüttenkäse (20 % Fett i. Tr.)	2,6
Frischkäsezubereitungen (10 - 70 % Fett i. Tr.)	2,0 - 3,8
Schmelzkäse (10 - 70 % Fett i. Tr.)	2,8 - 6,3
Butter	0,6 - 0,7
Butterschmalz	-
Hart-, Schnitt-, Weichkäse: Alpkäse, Appenzeller, Backsteiner, Bad Aiblinger Rahmkäse, Bergkäse, Berghofkäse, Brie, Butterkäse, Camembert, Chester, Edamer, Edelpilzkäse, Emmentaler, Esrom, Gouda, Havarti, Jerome, Limburger, Mozzarella, Münsterkäse, Parmesan, Raclette, Räucherkäse, Reibkäse, Romadur, Sauermilchkäse (Harzer, Mainzer, Handkäse), Schafskäse, Stauferkäse, Steppenkäse, Tilsiter, Trappistenkäse, Weinkäse, Weißlacker.	< 1,0

Was passiert im DARM?

Liegt im Dünndarm ein Enzymmangel vor, wird die Laktose unzureichend gespalten. Der Milchzucker gelangt in den Dickdarm und führt zu Beschwerden.

Laktose gehört zu den Kohlenhydraten und ist ein sogenannter Doppelzucker (Disaccharid). Der mit der Nahrung aufgenommene Milchzucker muss im Dünndarm durch ein Enzym – die Laktase – in zwei Einfachzucker (Monosaccharide) gespalten werden. Erst nach dieser Spaltung sind die Zuckermoleküle klein genug, um durch die Dünndarmwand mithilfe von speziellen Mechanismen ins Blut aufgenommen zu werden. Einmal im Blut angekommen, können sie dorthin gelangen, wo sie im Körper gerade benötigt werden.



LAKTOSE WIRD VERGOREN

Bei einer Laktoseintoleranz wird nicht oder nicht ausreichend viel Laktase gebildet, so dass die Spaltung nicht oder nicht im ausreichenden Maße erfolgt. Der Milchzucker als Ganzes kann aber nicht ins Blut aufgenommen werden und gelangt so versehentlich in den Dickdarm, wo er von den dort ansässigen Darmbakterien (Microbiota) vergoren wird. Bei diesem Prozess entstehen Gase wie Kohlendioxid, die als Blähungen wahrgenommen werden können. Ebenso bauen die Darmbakterien die Laktose zu Wasserstoff ab, der auch zum Teil durch die Dickdarmwand in den Blutkreislauf und damit zu den Lungen gelangt und dort über die Ausatemluft abgeatmet wird (siehe >).

Bauchweh und Blähungen

Ebenfalls werden im Dickdarm aus dem Milchzucker kurzkettige Fettsäuren gebildet, die die Darmbewegung (Peristaltik) deutlich anregen. In Kombination mit den stark wasserbindenden Eigenschaften der Laktose können dann weiche Stühle bis hin zu wässrigen Durchfällen die Folge sein – nicht ohne Grund dient Milchzuckerpulver ab einer gewissen Menge als effektives Abführmittel.

UNTERSCHIEDLICHE FORMEN

Warum der Körper nicht ausreichend Laktase produziert, kann verschiedene Ursachen haben. Man unterscheidet zwischen einer primären und einer sekundären Form der Laktoseintoleranz.

Von einer primären Laktoseintoleranz sind in Deutschland etwa 15 bis 20 Prozent der Menschen betroffen. Weltweit vertragen etwa 70 Prozent aller Erwachsenen keine Laktose. Die Tatsache, dass wir Mitteleuropäer den Milchzucker überwiegend problemlos vertragen, ist unseren Vorfahren zu

verdanken, die seit vielen Jahrhunderten Milchwirtschaft betrieben haben. Hierdurch hat sich über einen langen Zeitraum unsere Genetik so verändert, dass die meisten Mitteleuropäer auch nach dem Abstillen keine Probleme nach dem Verzehr von Milchprodukten haben. Nicht bei jedem Menschen kam es jedoch zu dieser genetischen Veränderung, so dass auch hier – familiär gehäuft auftretend – Menschen Jahre nach dem Abstillen kaum noch das Enzym Laktase bilden und damit eine – genetisch bedingte – sogenannte »primäre« Laktoseintoleranz haben.

EXTREM SELTEN

Bei der primär kongenitalen Laktoseintoleranz besteht ein Laktasemangel seit der Geburt. Diese extrem seltene Form der Intoleranz kommt in Deutschland kaum vor und spielt daher hierzulande auch kaum eine Rolle.

Sekundäre Unverträglichkeit

Bei der sekundären Laktoseintoleranz handelt es sich um eine verminderte Laktaseproduktion als Folge einer anderen Grunderkrankung, wie zum Beispiel Zöliakie, Morbus Crohn, akuter Entzündung des Verdauungstrakts oder nach Operationen im Magen-Darm-Bereich. Ist diese Erkrankung bekannt und erfolgreich therapiert, verschwindet auch die Laktoseunverträglichkeit in der Regel und Sie können wieder normale Milchezuckermengen problemlos vertragen.

Symptome bei LAKTOSEINTOLERANZ

Wenn Sie längere Zeit Beschwerden haben, sollten Sie die Ursachen beim Arzt abklären lassen. Die Symptome können sehr unterschiedlich sein.

Leidgeplagte wissen es: Die Symptome einer Laktoseintoleranz sind einfach gesagt Bauchbeschwerden. Da der Milchzucker versehentlich in tiefe Darmabschnitte gelangt, kommt es zeitverzögert nach dem Essen zu Beschwerden. Je nach Veranlagung umfassen diese ein ganzes Spektrum:

- Bauchschmerzen bis hin zu kolikartigen Schmerzen
- Blähungen und Meteorismus (festsitzende Gase im Darm)
- weiche Stühle und Durchfälle oder auch ein Wechsel zwischen sehr festen und weichen Stühlen
- Völlegefühl
- Übelkeit
- selten auch Erbrechen, Verstopfung, Müdigkeit und allgemeines Unwohlsein

Die gute Nachricht: Nach der Kostumstellung werden die Beschwerden innerhalb weniger Tagen verschwinden. Spätestens nach zwei Wochen sollten Sie ohne Symptome sein. Andernfalls liegt eine weitere Störung der Schleimhaut oder Nahrungsmittelunverträglichkeit vor. In diesem Fall sollten Sie bitte (erneut) mit einem Arzt oder Ernährungstherapeuten sprechen.

DIE SICHERE DIAGNOSE

Stichwort »Arzt« - wie lässt sich eine Laktoseunverträglichkeit zuverlässig nachweisen? Der

sicherste Weg eine Laktoseintoleranz festzustellen ist der Wasserstoff-Atemtest.



Eindeutig: der Atemtest

Dabei trinkt der Patient eine gewisse Menge Milchzucker, der in Wasser aufgelöst ist. Anschließend wird mittels eines speziellen Atemtestgeräts über einen Zeitraum von 3 Stunden alle 20 bis 30 Minuten der Wasserstoffgehalt in der Ausatemluft gemessen.

Falls eine Intoleranz vorliegt, steigt der Wasserstoffgehalt in der Ausatemluft während der Messreihe deutlich an, da der Zucker nicht wie gewünscht durch die Dünndarmwand ins Blut gelangt, sondern versehentlich in den Dickdarm

gerutscht ist. Das hier von den Darmbakterien gebildete Gas wird nun zum Teil über die Lungen abgeatmet und ist in der Ausatemluft messbar. Steigt der Wert ausgehend vom sogenannten Leerwert (Messung vor Aufnahme der Laktoselösung) um mehr als 20 ppm an, kann von einer Laktoseintoleranz ausgegangen werden. In den meisten Fällen klagt der Patient dann gleichzeitig auch über Symptome, wie Blähungen, Bauchweh und weiche Stühle. Wichtig zu wissen: Ein geringer Teil der Menschen haben keine wasserstoffbildenden Bakterien im Darm (man spricht dann von »H₂-Nonproducern«). Hier ist kein Wasserstoffanstieg in der Ausatemluft messbar, sondern man muss darauf achten, ob die genannten Beschwerden in den Stunden nach dem Trinken der Testlösung auftreten.



WEITERE TESTMÖGLICHKEITEN

Eine Alternative bietet der Laktosebelastungstest. Er ist weniger genau - weil leicht Messfehler auftreten können - und sollte daher nur in Ausnahmefällen genutzt werden. Hier wird ganz ähnlich wie beim Atemtest eine laktosehaltige Flüssigkeit getrunken und danach über einen Zeitraum von ca. 2 Stunden alle 20 bis 30 Minuten der Blutzuckerspiegel gemessen. Da Laktose als Zweifachzucker zur Hälfte aus Glukose (Traubenzucker) besteht, würde der Blutzuckerspiegel bei guter Resorption um mindesten 20 mg pro dl vom Ausgangswert ansteigen. Bleibt der Blutzuckeranstieg darunter und entwickeln sich deutliche Symptome bei der Testperson, kann auch hier von einer Laktoseintoleranz ausgegangen werden.

Gentest: Nicht immer hilfreich

Viele Ärzte führen einen Gentest zur Bestimmung einer Laktoseintoleranz durch. Hier erhält man jedoch »nur« den Hinweis, ob eine genetische Veranlagung für den Laktasemangel vorliegt. Unklar bleibt, ob derzeit tatsächlich schon eine Laktoseintoleranz für die Beschwerden verantwortlich ist. Ein Gentest sagt ebenfalls nichts über eine sekundäre Laktoseintoleranz aus, also eine Unverträglichkeit, die als Folge einer anderen Grunderkrankung entstanden ist.

Wieder UNBESCHWERT essen

Die Diagnose ist eindeutig? Das ist kein Grund zum Verzagen, mit dem 3-Stufen-Plan können Sie langfristig für Ruhe im Bauch sorgen.

In der ersten Phase der Ernährungsumstellung, der Karenzphase, sollten Sie auf alle Nahrungsmittel und Getränke verzichten, die Laktose enthalten. Bitte verzehren Sie in dieser Zeit ausschließlich Lebensmittel aus der ersten Spalte des 3-Stufen-Plans in der >. Auch wenn Ihnen der Verzicht auf Latte macchiato oder Sahneeis schwer fällt – Ihr Bauch wird es Ihnen danken: Ziel der zweiwöchigen Phase ist, dass sich Ihre Beschwerden deutlich verringern oder ganz ausbleiben.

Führen Sie die Karenzphase wenn möglich zu einem Zeitpunkt durch, in dem es für Sie leicht machbar ist, die Einschränkungen umzusetzen. Erst wenn sich bei Ihnen für einige Tage deutlich weniger oder keine Beschwerden mehr zeigen, sollten Sie in die zweite Phase, die Testphase, übergehen.

LEICHTE VOLLKOST

Noch ein Tipp: Zu Anfang der Ernährungsumstellung empfiehlt es sich, gleichzeitig auf schwer verdauliche Nahrungsmittel, wie grobe Vollkornbrote, Kohlgemüse, Zwiebelgewächse und Hülsenfrüchte, zu verzichten. Diese Lebensmittel sind im 3-Stufen-Plan kursiv gedruckt, sodass sie für Sie leicht erkennbar sind. Wenn Sie überwiegend unter einem zu weichen Stuhlgang leiden, sollten Sie vorerst lieber helle Brote oder Brötchen essen. Verändert sich der Stuhl unter dieser Kost und Ihr Stuhlgang wird fester,

können Sie nach und nach wieder fein gemahlene Vollkornbackwaren essen.

SINNVOLL: KLEINE MAHLZEITEN

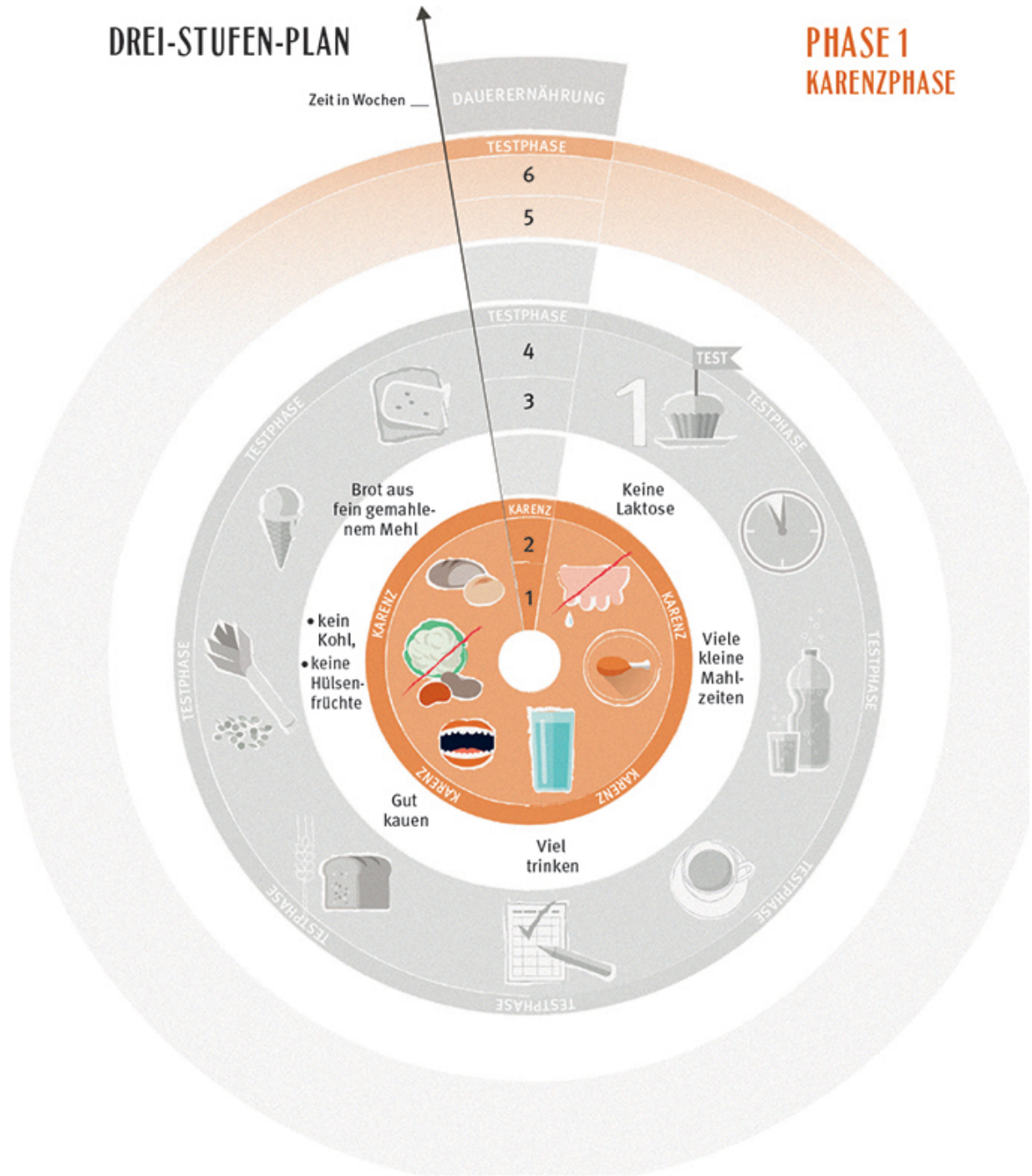
Grundsätzlich wichtig für einen ruhigen Bauch und somit auch besonders für die erste Phase der Ernährungsumstellung sind häufige kleine Mahlzeiten: Essen Sie am besten über den Tag verteilt vier bis fünf kleinere Mahlzeiten. Dadurch wird der Darm kontinuierlicher beschäftigt und nicht plötzlich überflutet. Außerdem immer empfehlenswert: langsames Essen, gutes Kauen und eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr von 1,5 bis 2 l pro Tag für Erwachsene.

HILFREICH: ERNÄHRUNGSTAGEBUCH FÜHREN

Führen Sie in der Karenzphase ein Ernährungs-Symptom-Protokoll, um eventuelle Diätfehler oder andere Unverträglichkeiten leichter zu erkennen.

DREI-STUFEN-PLAN

PHASE 1 KARENZPHASE



Der nächste SCHRITT

In der zweiten Phase testen Sie – eines nach dem anderen – die in der Karenzphase gemiedenen Lebensmittel auf ihre Verträglichkeit hin.

Sie haben 14 Tage streng alle Darmstörer links liegen gelassen und so hoffentlich Ruhe im Bauch geschaffen? Dann gilt es jetzt, diese Ruhe zu erhalten und – eines nach dem anderen – die kritischen Lebensmittel wieder auszuprobieren.

Arbeiten Sie dazu wieder mit der Tabelle in der >: Sie können sich jetzt an die Nahrungsmittel der mittleren Spalte des 3-Stufen-Plans wagen, die meisten Menschen mit Laktoseintoleranz vertragen sie in geringen Mengen. Prüfen Sie nach und nach, was Sie selbst hiervon ohne anschließendes Bauchgrimmen essen können! Vorsicht: Die in der rechten Spalte aufgeführten Speisen und Getränke sind bei einer Laktoseintoleranz leider nicht oder nur in geringen Mengen verträglich.

JEDEN TAG EIN TEST

Die Testphase ist wichtig, damit Sie langfristig nicht auf mehr Lebensmittel verzichten müssen als unbedingt notwendig. Und so können Sie in der Testphase vorgehen: Pro Tag sollten Sie ein Nahrungsmittel auf seine Verträglichkeit hin testen. Warten Sie nach jedem »Test« etwa 24 Stunden ab, um seine Verträglichkeit zu bewerten.

DAS BESCHWERDEBAROMETER

Vielen Betroffenen ist es eine Hilfe, das Ergebnis der Tests in ein sogenanntes Beschwerdebarmeter einzutragen. (Eine Vorlage zum kostenlosen Download finden Sie auf der

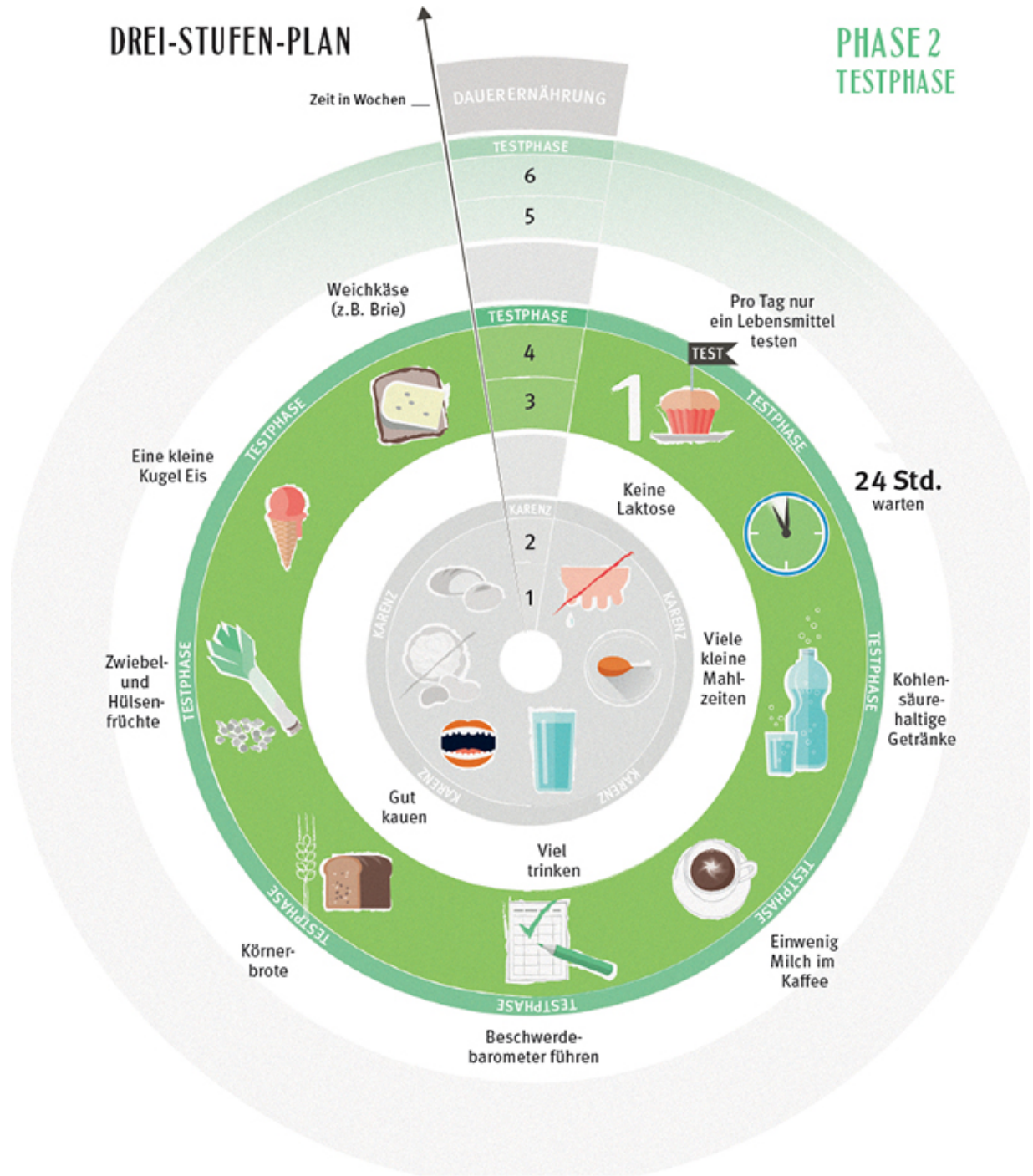
Website der Autorin unter www.ernaehrungsberatung-kamp.de.) Falls Sie ein Laktasepräparat (siehe >) zur besseren Verträglichkeit von »normalen«, also laktosehaltigen Lebensmitteln einsetzen möchten, können Sie auch dies in der Testphase probieren und im Beschwerdebarometer entsprechend dokumentieren.

ÜBERGANG ZUR LANGZEITERNÄHRUNG

Die Testphase erstreckt sich über vier bis sechs Wochen, je nachdem wie lange Sie für das Austesten der Lebensmittel benötigen. Dann geht es fließend in die Langzeiter Ernährung über. Auch die kursiv geschriebenen Lebensmittel des 3-Stufen-Plans können nun langsam eingeführt werden. Um den Bauch zu entlasten empfiehlt es sich, immer einen Tag Pause zwischen blähenden Gerichten wie Bohnen oder Kohl verstreichen zu lassen. Außerdem sollten Sie auch alle »neuen« bzw. unbekanntes Lebensmittel vorher auf ihre Verträglichkeit testen.

DREI-STUFEN-PLAN

PHASE 2 TESTPHASE



Dauerhaft BESCHWERDEFREI

Langfristig müssen Sie nur auf Nahrungsmittel verzichten, die auch spürbar zu Beschwerden führen. Es darf gegessen werden, was vertragen wird!

Herzlichen Glückwunsch! Sie haben alle für Sie wichtigen Lebensmittel ausgetestet und jetzt den Überblick, was Ihrem Bauch gut und was ihm weniger gut tut. Vielleicht haben Sie sogar herausgefunden, dass Sie mehr vertragen als gedacht? Langfristig sollten Sie nur auf Nahrungsmittel verzichten, die Sie wirklich nicht vertragen. Was Ihnen dagegen erwiesenermaßen nicht gut bekommt, sollten Sie auch in Zukunft nicht essen. Weichen Sie auf laktosefreie Produkte (siehe >) aus. Und halten Sie sich an unsere Rezepte – sie können wie kleine Wellnesskuren für Ihren Darm wirken.

REGELMÄßIGES UPDATE

Falls Sie unter einer sekundären Laktoseintoleranz (siehe >) leiden, ist es ratsam nach einigen Wochen die Testphase erneut durchzuführen. Möglicherweise ist die Grunderkrankung geheilt und infolgedessen funktioniert auch Ihre Verdauung wieder einwandfrei? Oder die Unverträglichkeit hat sich deutlich gebessert oder ist ganz verschwunden. Sie vertragen längst wieder mehr.

Kein Grund zur Sorge: Hat sich Ihr Zustand nach einigen Wochen des Ausprobierens wieder verschlechtert, ist dies in der Regel durch zu viele kleine Laktosequellen erklärbar. Nehmen Sie in diesem Fall bitte erneut nur Lebensmittel und Getränke aus der ersten Spalte des 3-Stufen-Plans zu sich. Schon nach kurzer Zeit werden Sie merken, dass es Ihnen wieder besser geht.

GUT VERSORGT MIT NÄHRSTOFFEN

Vielleicht denken Sie sich: Die einfachste Lösung wäre doch, allen Milchprodukten aus dem Weg zu gehen. Dem ist aber leider nicht so. Denn: Langfristig ist eine ausreichende Nährstoffversorgung wichtig. Keinesfalls sollten alle Milchprodukte vollständig gemieden werden. Milchprodukte liefern einen wichtigen Beitrag für eine gesunde Ernährung – nicht nur im Kindesalter. Bei einem vollständigen Verzicht auf Milchprodukte ist eine ausreichende Kalziumversorgung schwierig. Die in Milchsauerprodukten (vor allem Joghurt) enthaltenen Kulturen leisten außerdem einen wesentlichen Beitrag für eine gesunde Darmmikrobiota (Darmflora) und sind damit wunderbare Helfer in Sachen Darmgesundheit.



FALLS DER BAUCH UNRUHIG BLEIBT