



Diätvorschläge bei Milchzuckerunverträglichkeit

Liebe Eltern,

bei Ihrem Kind besteht der Verdacht auf eine Milchzuckerunverträglichkeit oder diese ist bereits nachgewiesen. Deshalb möchten wir Ihnen einige kurze Hinweise zu einer laktosearmen Ernährung geben.*

Diätprinzip: Meiden von Laktose (Milchzucker). Eine gänzliche Elimination dieses Zuckers ist jedoch meist nicht nötig und ebenso wenig sinnvoll. „**Was vertragen wird, ist erlaubt!**“

Milchzuckerhaltige Lebensmittel (zu vermeiden):

- | | |
|-----------------------|---|
| ☞ Hüttenkäse | ☞ Quark, Joghurt |
| ☞ (Sauer-)Rahm | ☞ Sahne, Kaffeesahne, Kondensmilch, Dickmilch |
| ☞ Buttermilch | ☞ Milch (Vollmilch, Magermilch, Ziegenmilch, Schafmilch etc.) |
| ☞ (Süß-)Milch | ☞ Milchpulver (Vollmilchpulver, Magermilchpulver, Molkenpulver) |
| ☞ Kefir | ☞ Nuss-Nougat-Creme |
| ☞ Schokolade/Pralinen | |

Vorsicht ist geboten bei verstecktem Milchzucker in z.B.:

- | | |
|---------------------|--------------------|
| ☞ Süßstofftabletten | ☞ Zahnpasten |
| ☞ Medikamenten | ☞ Gewürzmischungen |

Milchzuckerfreie oder -arme Lebensmittel sind z.B.:

- | | |
|---------------------|--|
| ☞ Fisch und Fleisch | ☞ frisches Obst und Gemüse |
| ☞ Hülsenfrüchte | ☞ Kartoffeln, Reis, Nudeln, Getreide |
| ☞ Pilze | ☞ Frucht- und Gemüsesäfte, Wasser |
| ☞ Eier | ☞ Öl |
| ☞ reine Gewürze | ☞ Butter, Margarine |
| ☞ Camembert | ☞ Hartkäsesorten wie Gouda, Emmentaler, Tilsiter, Bergkäse |
| ☞ Parmesan | ☞ Ricotta |
| ☞ Zucker | ☞ Honig |
| ☞ Konfitüre | ☞ Sirup |
| ☞ Soja, Sojamilch | ☞ Nüsse |

Beachte: KALZIUMERSATZ

Milch und Milchprodukte gelten als Kalziumlieferanten und bieten somit einen wichtigen Baustein für den menschlichen Knochenstoffwechsel. Daher sollte insbesondere bei Laktoseunverträglichkeit und Meidung von Milchprodukten auch auf eine ausreichende Kalziumzufuhr über andere Lebensmittel geachtet werden.

Dies können z.B. sein:

- | | |
|-----------------------|-------------------------------|
| ☞ Brokkoli | ☞ Grünkohl |
| ☞ Lauch | ☞ Porree |
| ☞ Mangold | ☞ Spinat |
| ☞ Fenchel | ☞ Petersilie |
| ☞ Sojabohnen | ☞ getrocknete Feigen |
| ☞ Haselnüsse, Mandeln | ☞ Sesamsamen |
| ☞ Weizen-Vollkornbrot | ☞ Gouda, Emmentaler, Parmesan |

Anregungen für einen milchzuckerfreien Kostplan

Frühstück

- Vollkornbrot/-brötchen (Zutatenverzeichnis beachten oder beim Bäcker nachfragen)
- Margarine (milchzuckerfrei)
- Konfitüre/Honig/Sirup
- Wurst (Zutatenverzeichnis beachten oder beim Fleischer nachfragen)
- Tee, ggf. mit Zucker gesüßt
- Müsli mit Fruchtsaft

Zwischenmahlzeit

- Vollkornbrot (Zutatenverzeichnis beachten oder beim Bäcker nachfragen)
- Obst oder Kompott
- Mineralwasser/Tee/verdünnter Fruchtsaft

Mittagessen

- Salat (Dressing ohne Milch und Milchprodukte)
- Gemüse (ohne Milch- oder Sahnesoße)
- Fleisch/Geflügel/Fisch/Eier
- Kartoffeln/Reis/Nudeln
- Soße (ohne Milch und Milchprodukte)
- Obst oder Kompott
- Fruchteis (Zutatenverzeichnis beachten)
- Pudding aus Fruchtsaft
- Mineralwasser/Tee/verdünnter Fruchtsaft

Zwischenmahlzeit

- Vollkornbrot/-brötchen (Zutatenverzeichnis beachten oder beim Bäcker nachfragen)
- Margarine (milchzuckerfrei)
- Konfitüre/Honig/Sirup
- Kuchen/Gebäck (milchzuckerfrei, selbstgebacken)
- Obst oder Kompott
- Mineralwasser/Tee/verdünnter Fruchtsaft

Abendessen

- Salat (Dressing ohne Milch und Milchprodukte)
- Vollkornbrot/-brötchen (Zutatenverzeichnis beachten oder beim Bäcker nachfragen)
- Margarine (milchzuckerfrei)
- Wurst (Zutatenverzeichnis beachten oder beim Fleischer nachfragen)
- Mineralwasser/Tee/verdünnter Fruchtsaft