



**L**aktose-Intoleranz betrifft 15 bis 25 Prozent der Österreicher. Sie vertragen Milchzucker, also Laktose, nicht. Betroffene leiden nach dem Genuss von Milchprodukten unter starken Verdauungsbeschwerden: „Magen- und Bauchkrämpfe, Blähungen und Durchfall gehören zur typischen Symptomatik“, sagt Klaus Nigl, Leiter des Studiengangs Diätologie an der Fachschule für Gesundheitsberufe in Linz.

Bei Menschen, die Milch vertragen, bilden Zellen in der Dünndarmschleimhaut ein spezielles Enzym – die Laktase. Diese spaltet den Milchzucker in seine Einzelteile Glucose und Galactose, die dann resorbiert werden können. Daher kommt es nicht zu Verdauungsproblemen.

Menschen mit Laktose-Intoleranz hingegen können den Milchzucker nicht verdauen. Ihre Schleimhautzellen im Dünndarm produzieren nur wenig oder gar keine Laktase. Bei ihnen gelangt der Milchzucker daher unverdaut vom Dünndarm in den Dickdarm. Darüber freuen sich die dort ansässigen Bakterien, die sich auf die Laktose stürzen. Es kommt zu Gärprozessen, in deren Folge Gase entstehen, die Bauchkrämpfe verursachen.

Laktose hat zudem die Eigenschaft, Wasser zu binden. Daher strömt immer mehr Wasser aus dem Gewebe in den Dickdarm hinein. Der Darm füllt sich rasch und der Stuhl wird flüssig. Zudem entstehen bei der bakteriellen Zersetzung der Laktose auch organische

„Bei Milchersatz sollte man auf eine Kalziumanreicherung achten.“

**Klaus Nigl**,  
 Leiter des Studiengangs Diätologie an der FH Gesundheitsberufe in Linz



# Laktose-Unverträglichkeit: Immer mehr Alternativen zu Milch

Ein Experte klärt auf, was Laktose-Intoleranz bedeutet und worauf man bei Milchersatzprodukten achten sollte.  
*Von Ulrike Griessl*

Jeder vierte bis fünfte Österreicher kann Milch im Darm nicht richtig verarbeiten.

Fotos: colourbox, S. Zauner

Säuren, die eine starke Beschleunigung der Darmbewegungen bewirken. Blähungen, flüssiger Stuhl und beschleunigte Darm-Peristaltik führen schließlich zu Krämpfen und Durchfall.

„Menschen, die laktose-intolerant sind, haben zwei Möglichkeiten“, sagt Nigl. Entweder sie würden zu laktosefreier Milch von der Kuh greifen, die abgesehen von Laktose sämtliche Inhaltsstoffe von herkömmlicher Kuhmilch enthalte. Als zweite Möglichkeit stünden pflanzliche Produkte zur Verfügung, die meist weniger Eiweiß enthalten würden, das für den Muskelaufbau und -erhalt wichtig

sei. Auch Kalzium, das für den Knochenaufbau unverzichtbar sei, würden diese Produkte meist kaum enthalten. „Daher sollte man zu Milchersatzprodukten greifen, die mit Kalzium angereichert wurden“, rät Nigl. 120 Milligramm pro Liter seien optimal. Der Experte erklärt, welche Vor- und Nachteile folgende Milchersatzprodukte haben:  
**Mandel-Drinks** schmecken naturgemäß nussig und leicht süßlich und eignen sich daher gut für Süßspeisen. Vom ökologischen Standpunkt gesehen, schneidet dieser Milchersatz nicht so gut ab, da Mandeln nicht regional verfügbar sind.

**Soja-Drink:** Er lässt sich vom Geschmack her nicht wirklich mit Milch vergleichen, ist jedoch vielseitig in der Küche einsetzbar. Wer zu **Soja-Getränken** aus österreichischem Anbau greift, muss vom ökologischen Standpunkt her kein schlechtes Gewissen haben.  
**Hanf-Drink:** Hanf wird auch in Österreich angebaut. Alle seine Bestandteile werden verwendet (Hanföl, Hanffaser, Hanfgetränk). In der Küche sind Hanfgetränke universell verwendbar.  
**Hafer-Drink:** Hafer ist regional verfügbar und zeichnet sich durch einen angenehmen Geschmack aus. Er ist laut Nigl zudem für viele

Zöliakiepatienten verträglich.  
**Reis-Drinks** sind von allen Milchersatzprodukten am wenigsten intensiv im Geschmack. Weil Reis aus Österreich nur sehr eingeschränkt zur Verfügung steht, sind mit diesem Lebensmittel lange Transportwege verbunden.  
**Macadamia-Drink:** Er hat einen leicht süßlichen Geschmack. Das Rohprodukt ist in Österreich nicht verfügbar.  
**Haselnuss-Drink:** Er hat einen angenehm nussigen Geschmack und ist zum Beispiel für Müslizubereitungen sehr gut geeignet. Die Nüsse dafür kommen oft aus Osteuropa.