

## Liebe Gäste,

immer wieder erreichen uns Anfragen zum Thema Laktose-Intoleranz und zu dem Laktosegehalt unserer Speisen.

Daher möchten wir Sie in diesem Newsletter über die Symptome und die Besonderheiten in der Ernährung bei Laktose-Intoleranz informieren.

### Was ist eine Laktose-Intoleranz?

Bei der Laktose-Intoleranz handelt es sich um eine Unverträglichkeit gegenüber dem in der Milch vorkommenden Milchzucker, der Laktose. Im Gegensatz zu einer Allergie, ist bei einer Unverträglichkeit das Immunsystem nicht beteiligt.

Verursacht wird die Laktose-Verwertungsstörung durch einen Mangel des verdauenden Enzyms Laktase. Dieser Enzymmangel ist angeboren, entwickelt sich im Lauf der Jahre oder kann die Folge einer Darmerkrankung sein.

Die Laktose kann nicht oder nicht vollständig aufgespalten werden. Sie verbleibt im Darm und es entstehen blähende Gase, die dort für Beschwerden sorgen. In Deutschland leiden etwa 15 – 20% der Bevölkerung an einer Laktose-Intoleranz.

### Wie äußert sich eine Laktose-Intoleranz?

Häufige Beschwerden:

- Durchfall
- Blähungen
- Magenkrämpfe
- Bauchschmerzen
- Völlegefühl
- Häufiges Aufstoßen

Das Beschwerdebild ist individuell ganz verschieden und hängt nicht allein von der verzehrten Laktosemenge ab.

### Ernährung bei Laktose-Intoleranz

Liegt eine Laktose-Intoleranz vor, müssen sich die betroffenen Personen je nach Ausprägung der Unverträglichkeit, milchzuckerarm bzw. -frei ernähren. Sie müssen auf Milch und Milchprodukte (z.B. Joghurt, Sahne, Frischkäse) verzichten oder den Konsum stark einschränken.

Auch in vielen Fertigprodukten (z.B. Wurstwaren, Brot, Süßwaren) verstecken sich Milch oder Laktose. Hier ist ein gründlicher Blick auf das Etikett wichtig. Schwieriger wird es beim Kauf von unverpackten Lebensmitteln oder dem Essen im Restaurant, denn hier ist die Kennzeichnung noch nicht verpflichtend.

Im Rahmen von Kantina vital haben wir dennoch für unser gesamtes Speisenangebot die enthaltenen allergenen Inhaltsstoffe ausgezeichnet. Speisen, die Laktose enthalten, sind auf unserem Speisenaushang mit einer 19 gekennzeichnet.

Viele Lebensmittel enthalten Laktose:

- Milch, Butter, Margarine, aus saurer Milch hergestellte Produkte, Käse, Sahne
- Milchpulver
- Wurst- und Backwaren, Fertiggerichte, Fisch- und Gemüsekonserven, Süßwaren
- Medikamente





Folgende Nahrungsmittel können auch bei Laktose-Intoleranz bedenkenlos verzehrt werden:

- Frisches Obst und Gemüse
- Eier
- Fleisch, Geflügel und Fisch
- Alle Getreidesorten
- Pflanzenöle, Margarine ohne Milchanteil
- Nüsse und Hülsenfrüchte

Da dem Körper durch den Verzicht auf Milch und Milchprodukte wichtige Nährstoffe fehlen können, ist eine ausgewogene Ernährung besonders bei einer Laktose-Intoleranz von großer Bedeutung. Die abwechslungsreichen Zutaten und die schonende Zubereitung unseres Speisenangebots bieten Ihnen täglich die Möglichkeit sich abwechslungsreich zu ernähren.

Bei laktosefreier Ernährung sollten folgende Lebensmittel regelmäßig auf dem Speiseplan stehen:

- mageres Fleisch und magerer Fisch
- Hülsenfrüchte, sie dienen als guter pflanzlicher Eiweißlieferant
- Calciumreiches Mineralwasser
- Calciumangereicherte Reis-, Soja- und Haferdrinks



Wenn Sie noch spezielle Fragen oder Anregungen zu Kantina vital oder zum Thema Laktose-Intoleranz haben, schreiben Sie uns einfach.

Wir - vom Kantina vital-Team - sind gerne für Sie da!



## Newsletter No. 4

## Informationen rund um die Laktose-Intoleranz



Bayer Gastronomie

Kaiser-Wilhelm-Allee 3  
51373 Leverkusen  
[kantina-vital@bayer-gastronomie.de](mailto:kantina-vital@bayer-gastronomie.de)  
[www.bayer-gastronomie.de](http://www.bayer-gastronomie.de)