

Schluss mit Bauchgrummeln

Ihre Apotheke informiert



IMI © ostromec / stock.adobe.com | © sommai - stock.adobe.com

Ein Test hat eindeutig gezeigt, dass Sie Milchzucker (Laktose) oder Fructose (Fructose) nicht richtig verdauen können? Um nicht in eine Mangelsituation zu geraten, ist es wichtig, Ihre individuelle verträgliche Menge zu kennen. Grundsätzlich gilt: Erlaubt ist, was bekommt.

Allgemeine Informationen

- Die Therapie der Milchzucker-Unverträglichkeit besteht in einer laktosearmen Kost, die der Fructose-Unverträglichkeit in einer fruktosearmen Kost.
- Bevor Sie Milch und Milchprodukte oder fruktosereiche Lebensmittel vom Speiseplan komplett streichen, testen Sie wie hoch Ihre persönliche Toleranzschwelle ist.
- Hilfreich hierbei ist eine begleitende Ernährungsberatung.

Ernährung bei Laktose-Unverträglichkeit

- Laktose ist in unterschiedlicher Menge enthalten in Milch und Milchprodukten.
- Testen Sie, ob Sie Hart- (z. B. Emmentaler, Greyerzer, Parmesan) oder auch Schnittkäse (z. B. Gouda, Edamer) vertragen. Je länger ein Käse reift, desto weniger Laktose enthält er.
- Testen Sie, ob Sie Sauermilcherzeugnisse wie Joghurt oder Buttermilch vertragen. Hier haben Milchsäurebakterien einen großen Teil der Laktose bereits abgebaut.
- Testen Sie vorsichtig, ob Sie kleine Mengen Trinkmilch und

milchhaltige Lebensmittel vertragen, wenn Sie diese mit anderen Lebensmitteln über den Tag verteilt essen.

- Fragen Sie in Ihrer Apotheke nach laktosehaltigen Produkten, die Sie zu einer milchhaltigen Speise einnehmen können.
- Nutzen Sie laktosefreie Milch und Milchprodukte.

Ernährung bei Fructose-Unverträglichkeit

- Obst und Gemüse, Säfte daraus, Honig und Haushaltszucker enthalten Fructose.
- Vorsicht auch bei Sorbit: Der Zuckeralkohol der Fructose kommt zum Beispiel in Kirschen und Zwetschgen vor, in mit Sorbit gesüßten Süßwaren, Softdrinks und Kaugummi.
- Glukose-Fruktose-Sirup wird oft als Süßungsmittel für Süßwaren, Gebäck, Grillsoßen und Konserven verwendet.
- Testen Sie, ob Sie Obst direkt nach einer Hauptmahlzeit oder kombiniert mit Traubenzucker (Glukose) verzehrt, besser vertragen.
- Bananen, Aprikosen und Beerenfrüchte haben ein günstiges Glukose-Fruktose-Verhältnis und werden oft gut vertragen.

Apothekenstempel

Mit Unterstützung der Zeitschriften

apotheke⁺
marketing

D A S M A G A Z I N

Oktober 2017