



Für Schulleitungen, Lehr- und Betreuungspersonen

Laktoseintoleranz (Milchzuckerunverträglichkeit)

Laktoseintoleranz ist eine Nahrungsmittelunverträglichkeit, die Beschwerden wie Blähungen oder Durchfall verursachen kann. Solche Beschwerden können durch eine Ernährungsumstellung vermieden werden.

Was ist Laktoseintoleranz?

Milch und Milchprodukte enthalten unterschiedliche Mengen Milchzucker (Laktose). Damit dieser ins Blut und zu unseren Zellen gelangt, muss ein Enzym des Dünndarms, die Laktase, den Milchzucker in die Einzelzucker aufspalten. Bei Personen mit Laktoseintoleranz ist dieses Enzym vermindert vorhanden oder fehlt ganz. Dadurch gelangt Milchzucker ungespalten in den Dickdarm und vergärt dort, was zu Beschwerden führt.

Symptome

Die Symptome sind individuell verschieden und treten meist 30 Min. bis 2 Std. nach dem Verzehr von milchzuckerhaltigen Nahrungsmitteln auf. Am häufigsten sind Blähungen, Durchfall, Bauchschmerzen, Übelkeit oder Erbrechen.

Wer ist betroffen?

Im Säuglingsalter wird das Enzym Laktase bei allen Menschen in ausreichender Menge produziert. Eine Laktoseintoleranz bei Kindern unter 5 Jahren ist sehr selten. Meist entwickelt sie sich erst im Jugend- und frühen Erwachsenenalter. Bei den Europäern vertragen etwa 15-20 % der Erwachsenen keinen Milchzucker, bei Erwachsenen afrikanischer und asiatischer Herkunft sind es etwa 80-95 %. Übrigens kann es auch nach Erkrankungen des Magen-Darmtraktes zu

einer allerdings nur vorübergehenden Milchzuckerunverträglichkeit kommen.

Individuelle Toleranzgrenze

Jeder Mensch mit einer Laktoseintoleranz hat eine individuelle Toleranzgrenze. Bei einigen genügen kleinste Mengen an Milchzucker bis sich Symptome einstellen, andere vertragen einige Gramm pro Tag.

Therapie

Die wenigsten Betroffenen müssen vollständig auf Milchprodukte verzichten. Wichtig ist es, die persönliche Toleranzgrenze zu kennen und diese auch auszureizen, damit kein Mangel an wichtigen Nährstoffen (Kalzium, Protein, B-Vitamine) entsteht. Zudem gibt es das Enzym Laktase auch in Form von Kapseln, Pulver oder Tabletten, die vor oder mit dem Essen eingenommen werden können. Solche Enzympräparate verbessern die Verträglichkeit von Milchzucker.

Keine Allergie

Beachten Sie: Laktoseintoleranz ist keine Nahrungsmittelallergie. Personen mit Laktoseintoleranz können bis zu ihrer Toleranzgrenze beschwerdefrei Milchzucker aufnehmen. Sollten sie einmal zu viel davon essen, treten Beschwerden, aber nie eine Gesundheitsgefährdung oder lebensgefährliche Reaktion auf.

Mit Eltern besprechen

Am besten klären Lehr- und Betreuungspersonen Fragen z.B. zu Znüni und Zvieri oder Essen im Hort im Voraus mit den Eltern des betroffenen Kindes.

Essen in Hort und Schule

Für Laktose-Intolerante sind Nahrungsmittel, die viel Laktose enthalten (wie z.B. Milch und Frischkäse), ungeeignet. Hingegen gibt es diverse Milchprodukte, die laktosefrei bzw. laktosearm sind und gut vertragen werden. Dazu gehören:

- ▶ Hartkäse wie Sbrinz, Parmesan, Emmentaler (laktosefrei)
- ▶ Joghurt, Sauermilch, Quark und Weichkäse in kleinen Mengen (je nach Verträglichkeit)
- ▶ Laktosefreie Spezialprodukte wie Milch oder Joghurt mit entsprechendem Label

Auch viele Speisen des Verpflegungsanbieters menuandmore sind laktosefrei. Sie sind mit einem * gekennzeichnet. Übrigens: Milchzucker ist auch in vielen Fertigprodukten enthalten wie z.B. Blévitä, Biscuits, Rivella, Streuwürzen, Saucen etc. Beachten Sie deshalb die Zutatenliste, bevor ein Fertigprodukt einem Kind mit Laktoseintoleranz abgegeben wird.

Kontakt und weitere Infos

Schulärztlicher Dienst der Stadt Zürich
Ernährungsberatung
www.stadt-zuerich.ch/schularzt