

Trotz Diät ausgewogen ernähren

Milchzucker (Laktose) steckt in vielen Lebensmitteln, in denen man es nicht vermuten würde. Laktoseintolerante Menschen müssen also genau hinschauen, welche Produkte auf ihren Speisezettel kommen. Ernährungsberaterin Doris Brecht gibt Tipps für eine ausgewogene Ernährung.



PRIVAT

Doris Brecht,
Ernährungs-
beraterin

Frau Brecht, sind laktosefreie Milchprodukte tatsächlich unbedenklich für die Betroffenen?

Ja. Mittlerweile gibt es nicht nur im Reformhaus, sondern auch in Supermärkten Milch, Sahne, Käse oder Quark, die mit laktosefreier

Milch hergestellt wurden. Sie sind am Kennzeichen „-L“ zu erkennen.

Laktoseintolerante Menschen müssen eine milchzuckerarme Diät halten. Was ist dabei zu beachten?

Trotz Diät muss auf eine ausgewogene Ernährung geachtet werden. Wichtig ist besonders, dass die Kalziumzufuhr nicht vernachlässigt wird, sonst droht mit der Zeit eine Schädigung der Knochen durch Osteoporose. Kalzium kann etwa durch Gemüsesorten wie Brokkoli, Spinat und Soja aufgenommen werden. Es steckt auch in Nüssen, Eiern und Fisch. Kalziumtabletten sollten nur in Absprache mit dem Arzt eingenommen werden.

Wie hilft der Ernährungsberater?

Er kümmert sich zunächst darum, dass sich der Darm des Patienten regenerieren kann. Vier Wochen lang sollten Betroffene überhaupt keine Laktose zu sich nehmen. Weil Milchzucker sich aber oft versteckt in Produkten befindet, ist das ohne Hilfe für die Patienten gar nicht so einfach. Danach sollten Patienten ein Ernährungstagebuch führen, um die Essgewohnheiten zu dokumentieren. So kann der Ernährungsberater innerhalb von acht Wochen einen gesunden und laktosearmen Speisezettel zusammenstellen.

Was kostet eine solche Beratung?

Die Therapie beinhaltet zwei bis drei Treffen und kostet ungefähr 100 Euro. Manche Krankenhäuser wie die Charité überweisen ihre Patienten aber auch zu Ernährungsberatern. Im Einzelfall begleichen dann die Krankenkassen die Rechnung. Das ist aber von Kasse zu Kasse unterschiedlich.

Berliner Zeitung · Nummer 254 · Mittwoch, 31. Oktober 2007 - Seite 40

Berliner
Zeitung

Gesundheit