

## ***Diätplan bei Milchzuckerunverträglichkeit***

### ***1. Prinzip***

Sie leiden an einer Milchzucker Unverträglichkeit. Dies bedeutet, dass Ihr Darm den Milchzucker nicht verdauen kann und gereizt wird. Wenn Sie trotzdem **Milchzucker** zu sich nehmen, treten **Durchfälle** auf.

Die Menge Milchzucker, die zu Durchfällen führt, ist bei jedem Patienten verschieden. Wieviel sie bei Ihnen beträgt, können Sie selbst ausprobieren.

Was Sie ohne Durchfälle vertragen, dürfen Sie ohne Bedenken zu sich nehmen. Lebensmittel mit viel Milchzucker müssen Sie aber unbedingt meiden, und wenn die Unverträglichkeit stärker ist, sollten Sie auch Lebensmittel weglassen, die nur wenig Milchzucker enthalten. Nachstehend finden Sie drei Diätstufen. Welche für Sie die richtige ist, werden Ihr Arzt und die Diätassistentin mit Ihnen zusammen festlegen.

### ***2. Diät***

#### **Stufe I: Leichte Milchzuckerunverträglichkeit**

<b><i>Meiden Sie...</i></b>	<b><i>Gestattet sind...</i></b>
Milch, Milchdrink, Magermilch	<ul style="list-style-type: none"> <li>• alle übrigen Milchprodukte in mässigen Mengen, wie Rahm, Kaffeerahm, Butter, Käse, Quark, etwas Milch zum Kochen;</li> <li>• alle übrigen Nahrungsmittel</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• NB: Oft werden saure Milchprodukte, wie z. B. Buttermilch und Joghurt am ehesten vertragen.</li> </ul>	

#### **Stufe II: Mittelschwere Milchzuckerunverträglichkeit**

<b><i>Meiden Sie...</i></b>	<b><i>Gestattet sind...</i></b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle Arten von Milch (auch zum Kochen), Joghurt, Rahm, Kaffeerahm, Butter, Weich- und Streichkäse, Quark, Glace (ausser reiner Wasser-Glace)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Probeweise ganz wenig Rahm im Kaffee</li> <li>• Hartkäse wie Parmesan, Sbrinz, Butter, Emmentaler, Tilsiter, Appenzeller usw.</li> <li>• Alle übrigen Nahrungsmittel</li> </ul>

#### **Stufe III: Schwere Milchzuckerunverträglichkeit**

	<b><i>Schlecht verträglich</i></b>	<b><i>Gut verträglich</i></b>
Milch und Milch-Produkte	Vollmilch, teilweise entrahmte Milch und Magermilch, Buttermilch, Sauermilch, Kaffeerahm, Vollrahm, Joghurt, Joghurt Produkte, Ziegenmilch, Milchpulver, Schokolade-Milch, Rivella Rot/Blau/Grün.	Laktosearme Milch, z.B. Soya, Mandelmilch, lactosearme Butter
	<b><i>Schlecht verträglich</i></b>	<b><i>Gut verträglich</i></b>

Käse	Schachtelkäse, Weichkäse, Rahmkäse, Quark, Vacherin Mont d'Or	Hartkäse, wie Appenzeller, Gruyère, Sbrinz, Emmentaler, Tilsiter, Edamer ....
Brot	Alle Brotsorten, die mit Milch und Rahm zubereitet sind, z.B. Weggli Zopf, Toastbrot, Gipfeli, Zwieback	dunkles Brot, z.B. Grahambrot, Roggenbrot, Vollkornbrot, Dar-Vida; halbweisses Brot nur, wenn der Bäcker garantiert, dass es ohne Milch oder Milchpulver zubereitet ist.
Dessert, Süssspeisen	Pudding, alle Puddingpulver und Fertig-Dessertprodukte, Crèmen aus gewöhnlicher Milch, Glace (ausser Wasser-Glace); alle gekauften Kuchen, Torten, Cakes, Guetzli usw.	alle Früchtedessert sowie hausgemachte, ohne Milch zubereitete Kuchen, Wähen, mit laktosearmer Milch zubereitete Desserts, Wasser-Glacé (Sorbet), Konfitüren, Honig, Melasse, usw.
Oele und Fette	Butter und Margarine mit Butterzusatz	reine Pflanzenmargarine/Fett wie bspw. (Nussella)
Fleisch, Wurst	Wurstwaren, Bratwurst, Aufschnitt, Leberwurst, Mortadella, Fleischkäse ausser Wurstwaren, die absolut keinen Milchzucker beinhalten (Metzger fragen) Alle Fleischkonserven an Sauce	alles frische und tiefgefrorene Fleisch inkl. Salami, Bündnerfleisch, Schinken, Speck etc.
Wild/ Geflügel	als Konserven an Sauce oder Pasteten	alle frischen und tiefgefrorenen.
Suppen/ Saucen	Alle Suppen und Saucen aus Beuteln, Päckli, Büchsen; fertige Mayonnaise	alle hausgemachten Suppen und Saucen, sofern ohne Milch und Rahm.
Getränke	s. oben (Rivella), Ovomaltine u.a. Stärkungstränke, Biotta Frucht- und Gemüsesäfte, Bier?	alle mit Ausnahme der links erwähnten

**Frei erlaubt sind:**

- **alle Früchte und Gemüse, Kartoffeln, Reis, Mais**
- **Teigwaren**
- **viele Gewürze (siehe Produktbeschreibung!)  
Aromat enthält Milchzucker Mirador nicht...!**
- **Eier**

sofern sie ohne Milch und Rahm zubereitet sind.

Besondere Vorsicht ist bei allen verarbeiteten Nahrungsmitteln und Fertigprodukten am Platz, in denen oft Milch oder Milchpulver enthalten sind.

In Restaurants ist ebenfalls in vielen Saucen, Suppen, Eierspeisen, Gratins etc. Milch oder Milchpulver verarbeitet. Sie sollten deshalb nur klare Saucen, Bouillons usw. bestellen.

Erkundigen Sie sich bitte in der Metzgerei, ob die Wurstwaren ohne Milch und Milchpulver hergestellt sind.

Wenn Sie Medikamente einnehmen müssen und bei Ihnen trotz Einhaltens Ihrer Diät unerklärte Durchfälle auftreten sollten, so fragen Sie Ihren Arzt, ob vielleicht eines Ihrer Medikamente Milchzucker enthält.