



Dr. Ibrahim Al Attrach

Kinderarztpraxis
Kornmarkt 23, 45327 Essen
Tel: 0201-612 09 819
Fax: 0201-612 09 817
www.praxis-attrach.de

Infoblatt für Eltern von Kindern mit Laktoseintoleranz

Was ist Laktoseintoleranz?

Laktoseintoleranz ist eine Unverträglichkeit gegenüber Laktose, einem Zucker, der in Milch und Milchprodukten vorkommt. Sie entsteht, wenn der Körper nicht genügend Laktase produziert, das Enzym, das für die Verdauung von Laktose notwendig ist.

Symptome

- Bauchschmerzen und -krämpfe, Blähungen, Durchfall und Übelkeit.

Diese Symptome treten in der Regel 30 Minuten bis 2 Stunden nach dem Verzehr von laktosehaltigen Lebensmitteln auf.

Diagnose

Laktoseintoleranz kann durch verschiedene Tests diagnostiziert werden, darunter der Laktose-Toleranztest, der Wasserstoff-Atemtest und der genetische Test.

Praktische Tipps für den Alltag

- 1. Lebensmittelkennzeichnung prüfen:** Achten Sie auf Inhaltsstoffe wie Milch, Molke, Käse, Butter und Sahne.
- 2. Laktosefreie Alternativen:** Es gibt viele laktosefreie Produkte, wie laktosefreie Milch, Käse und Joghurt. Pflanzliche Alternativen wie Mandel-, Soja- oder Hafermilch sind ebenfalls geeignet.
- 3. Kleine Mengen testen:** Einige Kinder vertragen kleine Mengen an Laktose, insbesondere wenn sie zusammen mit anderen Lebensmitteln gegessen werden. Probieren Sie aus, welche Mengen Ihr Kind verträgt.
- 4. Enzympräparate (Laktase-Tabletten):** In einigen Fällen können Enzympräparate, die Laktase enthalten, helfen, laktosehaltige Lebensmittel zu verdauen. Diese Tabletten können kurz vor den Mahlzeiten eingenommen werden, um die Verdauung zu unterstützen.
- 5. Ausgewogene Ernährung:** Stellen Sie sicher, dass Ihr Kind trotz Verzichts auf Milchprodukte alle notwendigen Nährstoffe erhält. Kalzium und Vitamin D sind besonders wichtig und können durch angereicherte Lebensmittel oder Nahrungsergänzungsmittel zugeführt werden.
- 6. Gemeinsam Kochen:** Bereiten Sie laktosefreie Mahlzeiten gemeinsam mit Ihrem Kind zu. So lernt es, welche Lebensmittel geeignet sind und wie man sie zubereitet.