

ANNE KAMP

GESUND  
ESSEN

# LAKTOSE- INTOLERANZ

Genussvoll kochen ohne Milchzucker

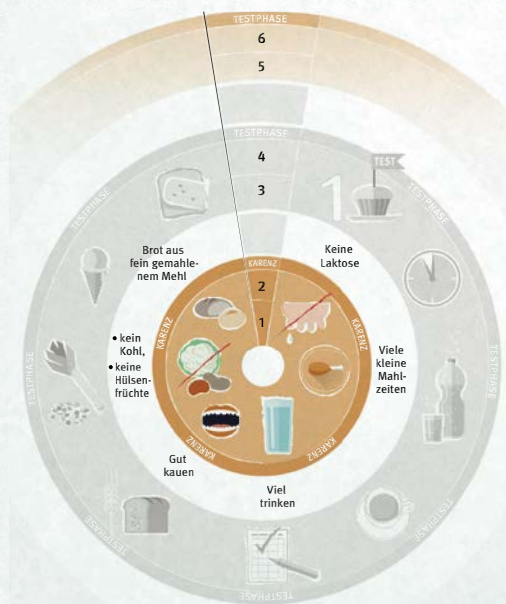
G|U

# LAKTOSEFREI ERNÄHREN

## BESCHWERDEFREI GENIESSEN



- 8 Laktoseintoleranz – wenn Milchzucker Beschwerden bereitet
- 10 Vorkommen von Laktose – nicht nur in der Milch
- 12 Was passiert im Darm? Ursachen von Laktoseintoleranz
- 14 Symptome bei Laktoseintoleranz – wenn es zwickt und zwackt im Bauch
- 16 Wieder unbeschwert essen – in 3 Schritten zum Wohlbefinden
- 18 Der nächste Schritt – in der Testphase geht schon mehr
- 20 Dauerhaft beschwerdefrei – der Alltag mit Laktoseintoleranz
- 22 5 Tipps für einen ruhigen Bauch – so sorgen Sie für Ihr Wohlbefinden
- 24 Milchersatzprodukte – es gibt viele gute Alternativen
- 26 Bei besonderen Anlässen – Essen in Restaurants und bei Einladungen



- 154 Sachregister
- 155 Rezeptregister
- 160 Impressum

# LAKTOSEFREI GENIESSEN

## FÜR FAMILIE UND FREUNDE

- 30 **BROT & BRÖTCHEN**  
Mit Dinkel, Kartoffeln oder Nuss – ab in den Ofen
- 38 **BROTAUFSTRICHE**  
Süße Cremes und pikante Pasten für obendrauf
- 42 **FRÜHSTÜCK & SNACKS**  
Müsli, Smoothies, Waffeln verschönern den Morgen
- 54 **SUPPEN**  
Cremige Suppen – und das ganz ohne Sahne
- 60 **HAUPTGERICHTE MIT FLEISCH**  
Von einfach bis edel – leckeres für jeden Tag
- 74 **HAUPTGERICHTE MIT FISCH**  
Lachs, Thunfisch und Rotbarsch von der besten Seite
- 80 **VEGETARISCHE HAUPTGERICHTE**  
Leckere Saltmacher mit Gemüse, Käse, Ei und Co.
- 94 **SALATE & SAUCEN**  
Rohkost und feine Dressings – ein Dreamteam
- 106 **EIS & DESSERTS**  
Süßes Finale mit Eiscremes, Flammeri und Crumble
- 120 **GETRÄNKE**  
Fruchtig-spritzige Shakes – ganz ohne Milch
- 124 **KEKSE & KUCHEN**  
Von Törtchen bis zur Torte: leckere Backideen
- 144 **PRALINEN & KNABBEREIEN**  
Für Zwischendurch: Zum Naschen und Knabbern



## DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Bücher achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Rezepte und Informationen werden von unseren Autoren gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

### **Darauf können Sie sich verlassen:**

Wir legen Wert darauf, dass unsere Kochbücher zuverlässig und inspirierend zugleich sind.

Wir garantieren:

- dreifach getestete Rezepte
- sicheres Gelingen durch Schritt-für-Schritt-Anleitungen und viele nützliche Tipps
- eine authentische Rezept-Fotografie

### **Wir möchten für Sie immer besser werden:**

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Wir tauschen Ihr Buch jederzeit gegen ein gleichwertiges zum gleichen oder ähnlichen Thema um. Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.

KV

# LAKTOSEINTOLERANZ

---

**Die Milch macht's, der Milchzucker nicht immer. Viele Betroffene leiden seit Jahren unter starken Bauchbeschwerden, die den Alltag erheblich belasten.**

Sie leiden unter Bauchbeschwerden und das schon seit einer längeren Zeit? Sie haben von Ihrem Arzt die Diagnose „Laktoseintoleranz“ erhalten und hoffen, dass es mit der richtigen Ernährung nun endlich ruhiger wird und Sie wieder unbeschwert Ihr Leben genießen können?

Dann finden Sie in diesem Buch wichtige Informationen über diese immer häufiger diagnostizierte Unverträglichkeit, alltags-taugliche Empfehlungen für eine rasche Beschwerdefreiheit und viele hilfreiche Tipps für Ihren Alltag. Sie können lernen, dass genussvolles Essen und eine gute Nährstoffversorgung trotz Laktoseintoleranz

einfach umsetzbar sind. Schon nach wenigen Tagen werden Sie das neue angenehme „Bauchgefühl“ zu schätzen wissen.

## ENDLICH BESCHWERDEFREI

Nicht selten kommt es nach der Kostumstellung bei den Betroffenen zu einem echten Aha-Erlebnis. Endlich wieder ohne Blähungen, Bauchweh, weiche Stühle und Völlegefühl – für viele ist diese Unbeschwertheit schon eine Weile her.

Laktoseintoleranz ist eine der häufigsten Unverträglichkeiten im Bereich der Nahrungsmittel und über jedes Alter und beide Geschlechter gleich verteilt. Sie ist in der Medizin schon seit vielen Jahrzehnten bekannt. Sie gewann aber vor allem in den letzten Jahren deutlich an Bedeutung, da immer mehr Ärzte diese Unverträglichkeit als mögliche Ursache für Bauchbeschwerden in Betracht ziehen.

Hilfreich ist weiterhin, dass die Medien häufiger darüber berichten und sich Betroffene dazu intensiv austauschen. Wenn Sie von einer laktosearmen Kost profitieren, ist es ein wirklicher Segen, dieses auch zu wissen. Nutzen Sie den aktuellen Fokus auf den Milchzucker! Umgekehrt gilt allerdings:



## WAS IST LAKTOSE?

Zuerst ein paar Fakten: Laktose (Milchzucker) ist ein sogenannter Zweifachzucker, der sich aus den Einfachzuckern Glukose (Traubenzucker) und Galaktose (Schleimzucker) zusammensetzt. Er findet sich natürlicherweise in der Milch von Säugetieren – deshalb genauso auch

in der Muttermilch. Kuhmilch hat wie die Milch anderer Tiere (Stute, Ziege, Schaf) einen Laktosegehalt von etwa 5 Prozent. Das heißt, dass bei Vorliegen einer Laktoseintoleranz auch die Milch anderer Tiere als von der Kuh – anders als oft vermutet – nicht verträglich ist!

Falls keine Laktoseintoleranz vorliegt, ist eine laktosearme Ernährung mit keinen Vorteilen verbunden und daher nicht sinnvoll.

## UNTERSCHIEDE BEI MILCHPRODUKTEN

Sauermilchprodukte wie Joghurt, Quark oder Buttermilch haben hin und wieder einen etwas geringeren Laktosegehalt, denn die zugesetzten Milchsäurebakterien bauen die Laktose teilweise ab. Allerdings sind die Produkte in den meisten Fällen ebenso wenig verträglich wie die Milch selbst – also bitte meiden.

Anders liegt der Fall bei Schnittkäse wie Gouda, Edamer oder Bergkäse. Diese enthalten auf Grund des Herstellungsprozesses sehr wenig Laktose und sind problemlos verträglich. Die meiste Laktose befindet sich in der Molke, die bei der Käseherstellung austritt. Bei der Reifung des Käses wird außerdem noch ein Teil der verbliebenen Laktose durch die beteiligten Milchsäurebakterien abgebaut. Viele Hersteller dekla-

rieren ihren Käse als laktosearm oder -frei. Dieser Käse ist nicht anders hergestellt als andere Schnittkäsesorten auch. Sie erkennen den Laktosegehalt auf abgepacktem Käse an der Kohlenhydratangabe. Schnittkäse enthält fast nur Laktose als Kohlenhydrat, der Gehalt liegt unter 1 g pro 100 g.

## Butter und Butterschmalz

Ebenfalls gut verträgliche Milchprodukte sind Butter und Butterschmalz, sie bestehen schließlich zu 82 Prozent (Butter) und 99,8 Prozent (Butterschmalz) aus Fett, der Laktosegehalt liegt bei max. 1 Prozent. Bei normalen Mengen kann es weder bei Butter noch bei Butterschmalz zu Beschwerden kommen. In den Rezepten werden daher normale Butter, Butterschmalz sowie Schnitt- und Hartkäse eingesetzt. Eine genaue Liste mit dem Laktosegehalt der unterschiedlichen Milchprodukte finden Sie auf S. 11. Im 3-Stufen-Plan in der hinteren Umschlagklappe sind sie nach ihrer Verträglichkeit sortiert.

# Bei besonderen ANLÄSSEN

---

Eine laktosearme Ernährung ist zuhause nicht allzu schwer. Bei Einladungen, im Restaurant und auf Reisen können Sie sich aber auch leicht helfen.

## LAKTASEPRÄPARATE

Keine Regel ohne Ausnahme! Nicht immer ist es einfach, Laktose wirklich zu umgehen oder auf Ersatzprodukte zurückzugreifen. Sie sind eingeladen zu einer Feier, befinden sich auf einer Dienstreise oder möchten im Urlaub uneingeschränkt essen? Dann kann Laktase in Tabletten- oder Kapselform eine Hilfe sein: Das Enzym Laktase, das im Körper für die Spaltung des Milchzuckers und damit für eine sachgerechte Verdauung nötig ist, lässt sich in Apotheken und Drogeriemärkten kaufen.

Im Wesentlichen unterscheiden sich die auf dem Markt erhältlichen Enzympräparate durch die Menge der Enzyme, die pro Tablette oder Kapsel enthalten sind. Das Angebot reicht von 1000 bis 17500 FCC-Einheiten pro Tablette.

Danach, wie stark Ihre Laktoseintoleranz ausgeprägt ist und vor allem wie groß die Laktosemenge sein wird, die Sie anschließend essen möchten, sollte die Laktasegabe bemessen sein. In der Testphase können Sie erste Erfahrungen sammeln. Auch hier heißt es: Probieren geht über Studieren. Sie können bei Laktasepräparaten jedoch nicht viel falsch machen: Eine etwas zu hohe Einnahme führt zu keinen

unerwünschten Beschwerden, eine zu geringe kann einen unruhigen Bauch hervorrufen. Die meisten Betroffenen verwenden langfristig ein Präparat mit einer mittleren Enzymmenge und nehmen bei Bedarf eine zweite Tablette, wenn es dann doch ausnahmsweise sehr große Laktosemengen zu genießen gibt.

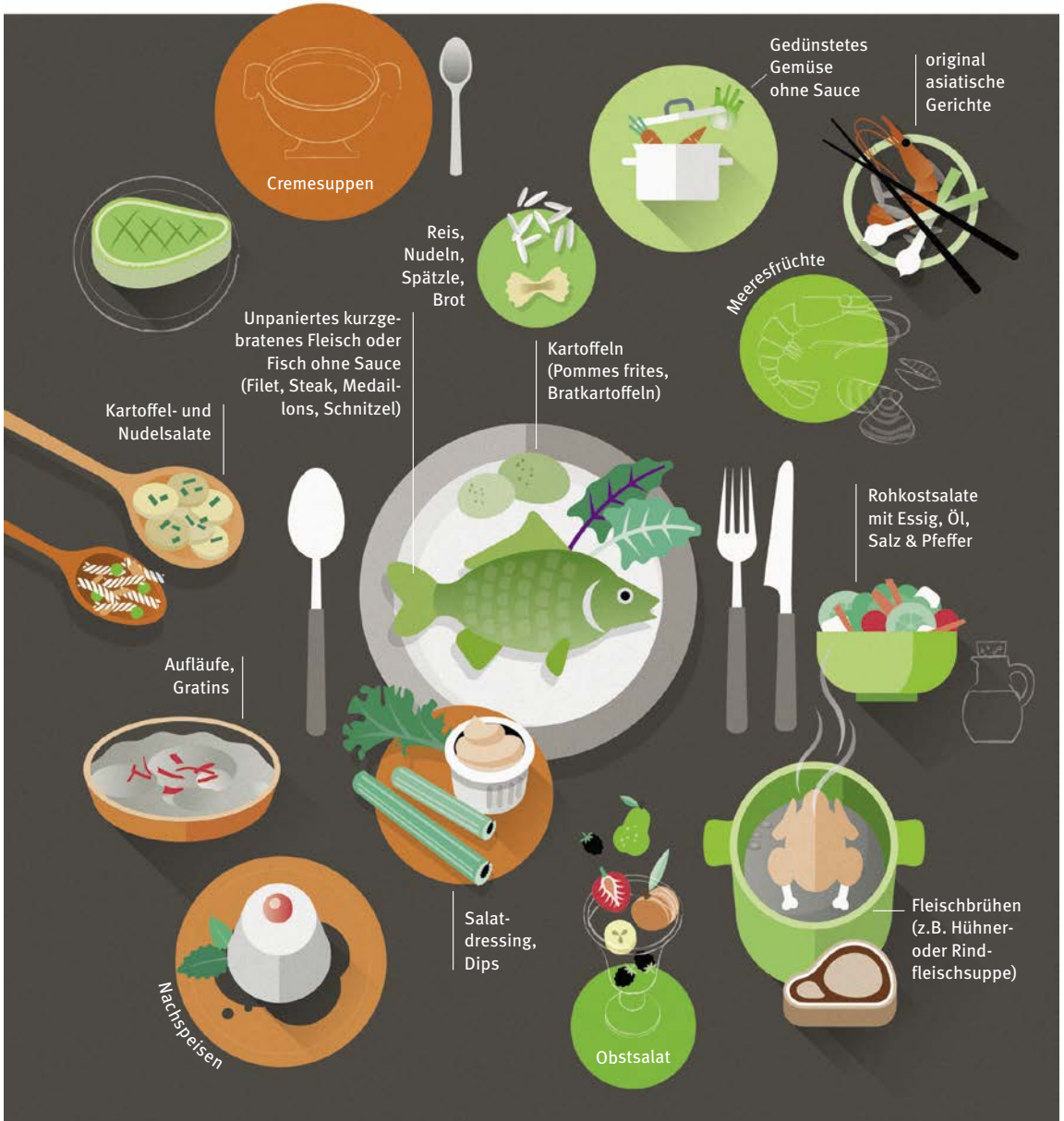
Vom täglichen Gebrauch von Laktasekapseln im Alltag ist jedoch abzuraten, da es trotz Einnahme der Enzympräparate immer mal wieder zu leichten Beschwerden kommen kann. Und weil diese Ergänzung eigentlich nicht nötig ist, wenn Sie sich an den hier vorgestellten 3-Stufen-Plan halten.

## UNTERWEGS GENIESSEN

Beim Außer-Haus-Essen kann es immer mal wieder schwierig werden, laktosefrei zu essen. In vielen Restaurants ist es mittlerweile bekannt, dass eine große Anzahl der Bevölkerung keine milchhaltigen Speisen verträgt. Fragen Sie am besten nach, welche Speisen für Sie verträglich sind. Falls eine laktosefreie Auswahl für Sie schwierig ist, spricht nichts dagegen, ausnahmsweise ein Laktasepräparat zu der Mahlzeit zu ergänzen, um diese verträglicher zu machen.

# STOLPERFALLEN AUSSER HAUS UND ALTERNATIVEN

- Versteckte Laktose
- Laktosefrei



# PILZLASAGNE

## mit Schinken

1 Zwiebel (erst ab der Testphase)  
400 g Champignons (ersatzweise andere Pilze)  
1 EL Öl  
25 g magerer Katenschinken (in Würfeln)  
100 g laktosefreier Schmand  
150 ml laktosefreie Milch  
Salz | Pfeffer  
1 TL getrockneter Oregano  
4 Lasagneblätter  
40 g geriebener Käse (z. B. Emmentaler)





**Für 2 Personen**

**20 Min. Zubereitung**

**30 Min. Garen**

- 1 Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die Pilze putzen, bei Bedarf mit einem Tuch abreiben und in feine Scheiben schneiden.
- 2 Das Öl in einem großen Topf erhitzen und Zwiebel- und Schinkenwürfel darin unter Rühren bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. andünsten. Die Champignons dazugeben und noch ca. 5 Min. mitgaren.
- 3 Dann den Schmand und die Milch hinzufügen und unterrühren, die Pilzmasse mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen.
- 4 Den Boden einer Auflaufform mit einer Schicht Pilzmasse bedecken und eine Lage Lasagneblätter darauflegen. Nun im Wechsel Pilzmasse und Lasagneblätter darüberschichten, bis alles verbraucht ist. Dabei mit der Pilzmasse enden.
- 5 Die Lasagne mit dem Käse bestreuen und im heißen Backofen (Mitte) ca. 30 Min. garen. Herausnehmen und vor dem Servieren noch kurz abkühlen lassen.

### Nährwert pro Portion:

	ca. 480 kcal
	20 g Eiweiß
	28 g Fett
	36 g Kohlenhydrate



LÄSST SICH  
GUT VORBE-  
REITEN



# VANILLEEIS

## mit Walnüssen




4 sehr frische Eigelb  
70 g Puderzucker  
1 TL gemahlene Bourbon-  
Vanille  
80 g Walnuskerne  
150 g laktosefreie Sahne  
200 ml laktosefreie Milch

**Für 4 Personen**

**20 Min. Zubereitung**

**40 Min. Tiefkühlen**

### Nährwert pro Portion:

	ca. 345 kcal
	5 g Eiweiß
	25 g Fett
	23 g Kohlenhydrate

**1** Die Eigelbe mit dem Puderzucker und der Vanille in einer Rührschüssel mit den Quirlen des Handrührgeräts in ca. 10 Min. hellgelb und dickschaumig aufschlagen.

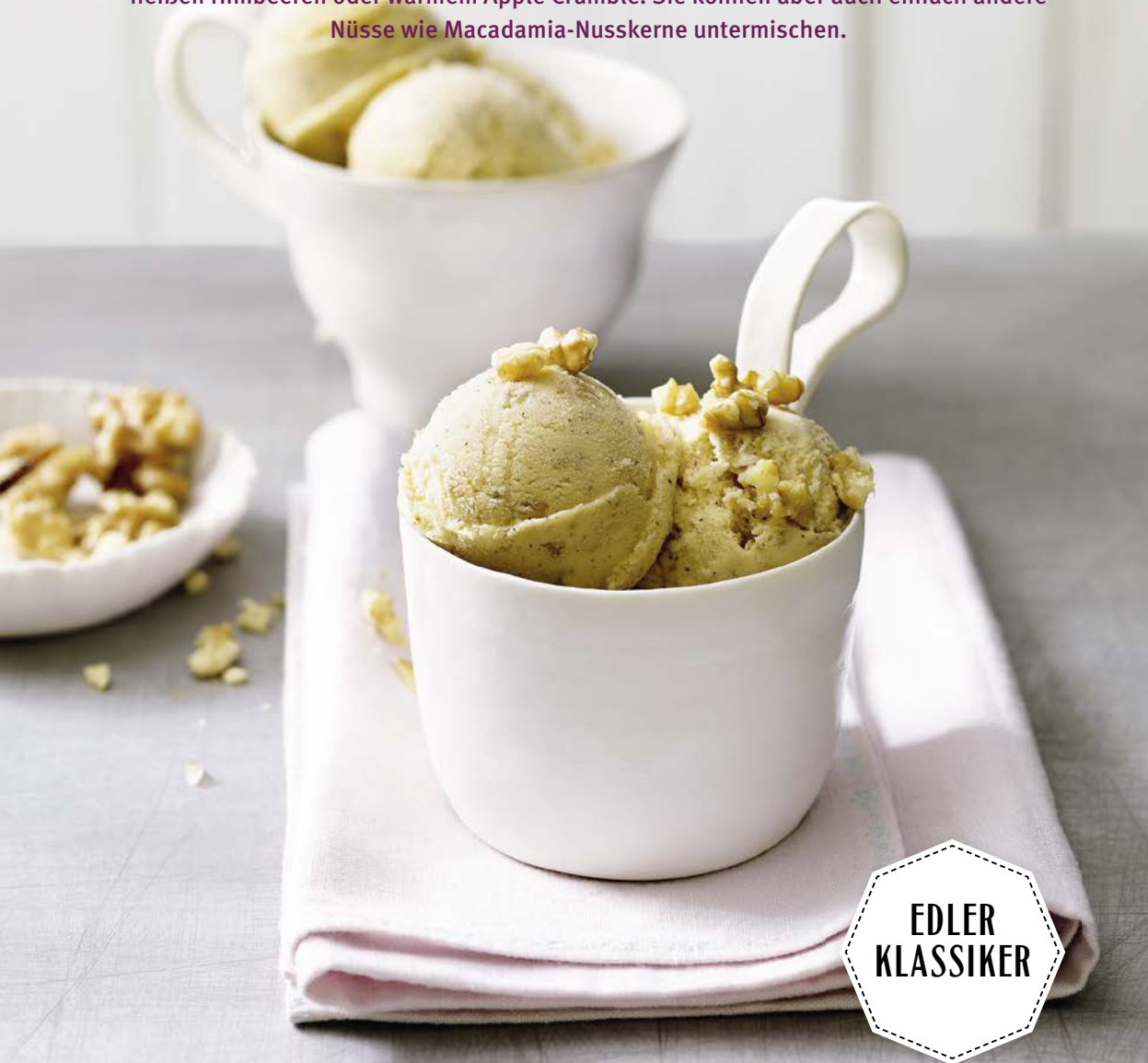
**2** Die Walnuskerne mit einem großen Messer fein hacken und unter die Eigelbmischung heben. Die Sahne und die Milch ebenfalls zum Eigelbschaum geben und mit dem Schneebesen gleichmäßig unterrühren.

**3** Die Masse in der Eismaschine ca. 40 Min. zu einem cremigen, halbfesten Eis gefrieren lassen (alternativ im Tiefkühlfach gefrieren lassen, siehe Tipp). Zum Servieren das Eis mit einem Eisportionierer in Dessertschalen verteilen.

### TIPP

Sie haben keine Eismaschine? Dann füllen Sie die Eismasse einfach in eine flache Form und lassen sie zugedeckt im Tiefkühlfach ca. 1 Std. 30 Min. gefrieren. Dabei sollten Sie jedoch am besten alle ca. 15 Min. kräftig mit dem Schneebesen durchrühren, damit sich keine Kristalle bilden.

Wenn Sie die Walnüsse weglassen, erhalten Sie ein klassisches Vanilleeis – lecker zu heißen Himbeeren oder warmem Apple Crumble. Sie können aber auch einfach andere Nüsse wie Macadamia-Nusskerne untermischen.



**EDLER  
KLASSIKER**



## JETZT KEHRT RUHE EIN!

Die Milch macht's? Vielen Menschen macht sie vor allem eines: Probleme. Aber was tun, wenn Milchzucker zum No Go geworden ist?

Selber kochen ist die beste Lösung! Mit genussvollen Rezepten macht das Essen auch ohne Milch, Sahne & Co. richtig Spaß. Und 3-Stufen-Plan, übersichtliche Info-Grafiken und viele Praxis- und Einkaufstipps unterstützen die Ernährungsumstellung zusätzlich.

Bauchgrimmen? War gestern!

Unsere Experten geben Ihnen nicht nur die besten Rezepte an die Hand, sondern erklären anschaulich alles Wissenswerte und beraten Sie lebensnah aus der Praxis.

WG 456 Gesunde Küche  
ISBN 978-3-8338-5716-4



[www.gu.de](http://www.gu.de)

**G|U**