

# Haferdrinks als Milchalternative bei Laktoseintoleranz

Menschen mit einer Laktoseintoleranz oder Sojaunverträglichkeit stoßen beim Lebensmitteleinkauf auf Schwierigkeiten, denn Laktose und Soja werden in einer Vielzahl von Lebensmitteln verwandt. Die Lebensmittelauswahl ist hierdurch deutlich eingeschränkt.



Dipl. oec. troph.  
Christiane Schäfer

*Dipl. oec. troph. Christiane Schäfer berät in einer allergologischen Schwerpunktpraxis in Hamburg Patienten mit Lebensmittelunverträglichkeiten und weiß um die Probleme beim Einkaufen und Zubereiten von Lebensmitteln.*

*Sie berichtet als Expertin im Interview mit*

*Dipl. oec. troph. Anne-Dore Knaack der Peter Kölln KGaA von den Problemen der Betroffenen und möglichen Lösungen*



Dipl. oec. troph.  
Anne-Dore  
Knaack

**AK: Laktoseunverträglichkeit, Allergie auf Soja oder Kuhmilch – für Betroffene kommt es hier zu einem kunterbunten Durcheinander an Diagnosen und Begriffen!**

**CS:** Ja, das ist korrekt – daher ist es wichtig, zunächst zwischen Lebensmittelallergie und Zuckerverwertungsstörung zu unterscheiden und die Unterschiede festzustellen:

1. Eine allergische Reaktion der Patienten auf Soja oder Milch wird im Rahmen einer ärztlichen Untersuchung durch Haut-, Blut- und Provokationstests festgestellt und als Diagnose gesichert. Die Empfehlung für den Patienten heißt dann, „jegliche Spuren des festgestellten Allergens meiden und sinnvoll ersetzen.“ Eine

**allergische Reaktion** entsteht durch den Kontakt oder die Aufnahme des allergenen Stoffes und ist weitestgehend **unabhängig von der aufgenommenen Menge!** Dies wird oft missverstanden und verwechselt.

2. Bei einer Zuckerverwertungsstörung hingegen, wie der Hypolaktasie (im Alter genetisch bedingte Laktoseunverträglichkeit), handelt es sich um eine **mengenabhängige** Reaktion. Durch die Minderleistung des milchzuckerspaltenden Enzyms (Laktase) sind die auftretenden Beschwerden und Symptome durch die aufgenommene Menge an Milchzucker (Laktose) begründet. Bei dieser Unverträglichkeit ist alles eine Frage der Menge!

**AK: Von welchen Symptomen sind Menschen mit einer Laktoseunverträglichkeit betroffen?**

**CS:** Die Symptome sind so vielfältig wie die Menschen selbst. Die Beschwerden zeigen sich in einem kleinen Unwohlsein, einem unguuten Völlegefühl – auch unabhängig vom Essen – bis hin zu starken Bauchkrämpfen oder gar Durchfällen oder Schmerzen. Für Patienten mit einer Laktoseintoleranz ist es häufig schwierig, die Ursache dieser Beschwerden zu identifizieren. Durch die Abhängigkeit der Beschwerden von der aufgenommenen Laktosemenge kann der Patient bei gleicher Speisenzubereitung einmal Beschwerden haben und beim nächsten Mal überhaupt nichts merken, da weniger von der Speise verzehrt oder die Speise in

Mitteilungen der Rubrik Markt & Produkte/Kurzquiz basieren auf Informationen der jeweils genannten Hersteller/Anbieter/Autoren und geben nicht zwangsläufig die Einschätzung der Redaktion, der Verbände und Gesellschaften wieder, deren Organ die Ernährungs Umschau ist.

einer etwas anderen Kombination aufgenommen wurde. Das macht es für den Betroffenen oft schwierig Ursache und Wirkung zu erkennen.

**AK: Welche Altersgruppen sind vorrangig betroffen und kommen zur Beratung?**

**CS:** Besonders betroffen sind Personen ab 25 Jahren. Sowohl Männer als auch Frauen mittleren Alters suchen die Ernährungstherapie auf, vor allem, wenn schon länger Bauchschmerzen bestehen und zum Problem werden. Die Patienten wollen die Ursache klären und das Problem lösen. Mich persönlich als Expertin macht es jedes Mal sehr betroffen, wenn im Patientengespräch klar wird, wie lange und verzweifelt viele Betroffene auf der Suche nach einer klaren Diagnose sind, die eigentlich – in einer guten Zusammenarbeit zwischen Arzt und Ernährungsfachkraft, – so einfach festzustellen und zu therapieren ist!

Daher ist es wichtig zu wissen, dass die Hypolaktasie meist in einem Verlauf von Jahren und nicht etwa spontan auftritt. Die Laktase verliert Stück für Stück die milchzuckerspaltende Wirkung. In der anfänglichen Krankheitsphase macht sich dies nur durch ein leichtes Unwohlsein im Bauch bemerkbar. Bis jede Milchzuckeraufnahme tatsächlich zu Beschwerden führt, vergehen oft Jahre!

**AK: Stehen Laktoseintoleranz, Unverträglichkeit oder Allergie in einem Zusammenhang?**

**CS:** Auch wenn viele Berichte in Zeitungen und Internetforen darauf schließen lassen, hat das Eine *NICHTS* mit dem Anderen zu tun.

Fakt ist, dass heute durch verbesserte diagnostische Maßnahmen und vor allem durch eine erhöhte Sensibilität und Aufmerksamkeit in der Öffentlichkeit das Thema „Bauchbeschwerden“ gesehen und hinterfragt wird. Heute wird der H<sub>2</sub>-Atemtest häufig bei Patienten mit Bauchbeschwerden angeboten, eine Möglichkeit, die vor 5–7 Jahren noch undenkbar gewesen wäre.

Die Fachwelt diskutiert, dass wir im Bereich Allergien ein Plateau der Inzidenz erreicht haben. Sowohl in der Diagnostik als auch bei der Therapie von Allergien hat ein großer Erkenntnis- und Forschungsgewinn stattgefunden, so dass wir als Experten schauen müssen, dass das vorhandene Wissen auch unsere Patienten erreicht. ▶



## Smelk® Haferdrinks auf einen Blick

Der Hafer für Smelk® Haferdrinks wird in Deutschland angebaut und zu einer klassisch-puren Variante ebenso wie zu den Sorten mit Vanille- und Schokogeschmack verarbeitet. Smelk® Haferdrinks sind:

- ✓ **Frei** von Milchbestandteilen und damit frei von Laktose und Milcheiweiß
- ✓ **Rein** pflanzlich, so dass Smelk® Haferdrinks auch für Veganer geeignet sind
- ✓ **Sojafrei**, ein Aspekt, der für viele Allergiker von Bedeutung ist
- ✓ **Eiweißarm**, so dass Smelk® Haferdrinks mit ihrem Eiweißgehalt von weniger als 1 % auch bei PKU sowie anderen eiweißkontrollierten Ernährungsformen eingesetzt werden können
- ✓ **Fettarm**, denn je nach Sorte weisen sie einen Fettgehalt zwischen 0,4 und 1,2 % auf. Entsprechend eignen sie sich für eine kalorien- und fettbewusste Ernährung
- ✓ **Calciumhaltig**, um einen Beitrag zur Deckung des Calciumbedarfs zu leisten
- ✓ **Ideal** für die Zubereitung kindgerechter Rezepte wie Grießpudding oder anderer beliebter Rezepte, die üblicherweise mit Kuhmilch hergestellt werden, immerhin kennen die meisten Kinder den hafertypischen Geschmack!

Zudem liefern Haferdrinks ca. 0,4 % des hafer eigenen löslichen Ballaststoffs  $\beta$ -Glucan. Die positiven Eigenschaften von  $\beta$ -Glucan auf den Cholesterinspiegel wurden von der EFSA (European Food Safety Authority) im Rahmen der Bewertung von gesundheitsbezogenen Angaben für die Zulassung im Rahmen der Health Claims VO Anfang Oktober 2009 anerkannt. In einer Portion Haferdrink à 250 ml sind 1 g  $\beta$ -Glucan enthalten, nach Aufnahme in das Gemeinschaftsregister kann diese Kategorie mit einem entsprechenden Claim gekennzeichnet werden.

Nehmen wir z. B. die Empfehlung, Sojanahrung bei allergischen Kindern einzusetzen. Bis vor einigen Jahren wurde die Sojanahrung als geeignete Alternative bei kuhmilchallergischen Kindern empfohlen. 2006 wurde diese Empfehlung revidiert und durch eine neue Empfehlung der Ernährungskommission der Deutschen Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin und Ernährungskommission der Schweizerischen Gesellschaft für Pädiatrie ersetzt. Es wird gewarnt, dass erhöhte Phytoöstrogengehalte in Sojanahrung ein Risiko für die frühkindliche Entwicklung darstellen und daher grundsätzlich keine Sojanahrung vor dem ersten Geburtstag eingesetzt werden sollte.

**AK: Nun hat insbesondere die Milch einen wichtigen Stellenwert in der täglichen Ernährung (von Kindern). Gilt immer das strikte Vermeidungsgebot?**

**CS:** Wurde eine allergische Reaktion auf Kuhmilch zweifelsfrei diagnostiziert und nicht nur aufgrund eines Hauttests oder gar einer Empfehlung „nun lassen Sie mal vorsichtshalber Kuhmilch weg“, galt und gilt immer noch das strikte Prinzip der Karenz!

Nach strikter Karenz ist es möglich, dass diese Kinder nach 12–15 Monaten keine Symptome mehr zeigen. Wenn die Betreuung professionell erfolgt, steigt die Wahrscheinlichkeit, dass die meisten Kinder ihre Kuhmilchallergie verlieren. Ihr Körper bleibt zwar „allergisch bereit“, aber das Grundnahrungsmittel Kuhmilch macht in der Regel keine Probleme mehr.

**AK: Sind Haferdrinks für Säuglinge und Kleinkinder sinnvoll?**

**CS:** Haferdrinks sind keine Muttermilchersatzprodukte und dürfen von daher nicht ausschließlich als Säuglingsnahrung einge-

setzt werden. Gerade bei Patienten mit einer Kuhmilchallergie muss die Ernährungsfachkraft ein besonderes Augenmerk auf die Nährstoffbilanz – und vor allem auf den sorgfältigen Ersatz von Calcium legen, denn das Calcium der Milch fehlt. Ab dem 1. Lebensjahr – also mit dem Kleinkindalter – kann Kölln Smelk® (siehe Produktinformation) auch bei Kindern im Rahmen einer ausgewogenen Mischkost einen wertvollen Beitrag leisten.

**AK: Können Haferdrinks eine Alternative für Menschen mit einer Laktoseintoleranz darstellen?**

**CS:** Haferdrinks werden durch einen Fermentationsprozess auf der Basis von Vollkorn-Hafer hergestellt. Damit sind sie per se milchfrei und ein guter Ersatz, insbesondere dann, wenn z. B. eine Milcheiweißallergie mit im Spiel ist. Haferdrinks schmecken typisch getreidig und eher nussig nach Hafer. Da das Angebot an laktosearmen flüssigen „Milch-Ersatznahrungen“ wenig Vielfalt bietet, ist es für einige Patienten eine attraktive Variante, dass es Haferdrinks auch mit Vanille- oder Schokoladengeschmack gibt. Um die angemessene Calciumzufuhr zu sichern, sind die Drinks mit Calcium angereichert. Der Calciumgehalt sollte idealerweise auf dem Niveau von Kuhmilch und damit bei 120 mg/100 ml liegen.

**AK: Wie können Betroffene mit Laktoseintoleranz einem Calciummangel vorbeugen?**

**CS:** Bei einer Laktoseintoleranz sind viele Milchprodukte für den Verzehr ungeeignet. Das macht die Sicherung einer angemessenen Nährstoffbilanz für manche Patienten schwierig. Zudem sollten Lebensmittel, die

Laktose als Zutat enthalten, durch laktosearme Alternativprodukte ersetzt werden. Setzen Betroffene diese Empfehlung allerdings als „ich lasse alle Milchprodukte weg“ um, kann es angesichts der Bedeutung und täglichen üblichen Verzehrsmenge von Milch und Milchprodukten für eine adäquate Calciumaufnahme zu Versorgungsproblemen kommen. Eine entsprechende Versorgung und ausreichende Calciumaufnahme ist durch calciumreiche Käsesorten (das sind mehr als 90 % des Marktangebotes), Mineralwasser, Obst- und Gemüsesorten, weitere mit Calcium angereicherte Lebensmittel sowie – in Absprache mit dem behandelnden Arzt und nach Berechnung der möglichen Nährstoffzufuhr über eine Ernährungsfachkraft – mit Calcium-Vitamin-D-Supplementen möglich.

**AK: Wie werden Haferdrinks in der täglichen Ernährung eingesetzt?**

**CS:** Beim täglichen Verzehr lässt sich ein Haferdrink wie flüssige Kuhmilch verwenden. Haferdrinks können als Trinkmilchersatz zum Frühstück oder Abendbrot dienen, oder zur Verwendung in Milchshakes, zu Müsli und Cornflakes. Auch Porridge und andere typische Milchrezepte wie Vanillesoße, Pudding oder Milchreis gelingen hervorragend. Für die Zubereitung von Aufläufen und Gemüsegerichten kann er für Soßen und Stockmassen eine geschmacklich attraktive Variante sein. Somit können Haferdrinks in Koch- und Backrezepten verwendet werden, in denen üblicherweise Kuhmilch angegeben ist.

**AK: Frau Schäfer, ich danke Ihnen für dieses Gespräch!**