

Der Familien-Notfall-Leitfaden Laktose

Dieser Leitfaden ist der schnelle Begleiter, wenn Laktose im Familienalltag plötzlich eine Rolle spielt. Er bündelt das Wichtigste auf wenigen Seiten: ein Symptom-Tagebuch, ein Arzt-Gesprächsblatt, Einkaufs- und Kochhilfen, Sätze fürs Bestellen, die Apotheken-Karte und Vorlagen für Kita und Schule. In zehn Minuten durchgeblättert haben Sie das, was gerade hilft. Mehr müssen Sie nicht lesen. Alles ist so geschrieben, dass Sie es sofort nutzen können, mit dem Stift am Kühlschrank, im Portemonnaie oder beim nächsten Praxisbesuch.

1. Titelblatt und Anleitung: So nutzen Sie diesen Leitfaden in 10 Minuten

Dieser Leitfaden ist kein Lexikon, sondern ein Werkzeug für den Moment, in dem Laktose zur Frage wird. Sie brauchen keine Vorkenntnisse. Blättern Sie zu dem Abschnitt, der zu Ihrer Situation passt, und arbeiten Sie ihn mit dem Stift durch. Jede Seite steht für sich, Sie müssen nichts der Reihe nach lesen. Alles ist für den Alltag geschrieben: für den Einkauf, die Küche, das Restaurant, die Apotheke und das Gespräch mit der Ärztin oder dem Arzt. Empfehlenswert für den Start sind die Seiten 2 bis 4 (Tagebuch und Beobachtung), die Seite 8 (Bestell-Sätze) und die Notfallkarte auf Seite 12. In 10 Minuten erkennen Sie, was in Ihrer Familie schon gut läuft und wo ein nächster Schritt sinnvoll ist. Der Leitfaden ersetzt keine ärztliche Beratung.

2. Symptom-Tagebuch für Erwachsene

Tragen Sie zwei Wochen lang jeden Abend ein, was Sie gegessen, wie Sie sich gefühlt und ob Sie Beschwerden gespürt haben. So sehen Sie, ob wirklich immer das Milchprodukt dahintersteckt oder ob auch Stress und Schlaf eine Rolle spielen.

Tag	Beschwerden	Mahlzeit	Bemerkung
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			

3. Beobachtungsbogen für Kinder

Bei Kindern zählt der Blick auf das Ganze, nicht nur auf den Bauch. Notieren Sie eine Woche lang, wie Ihr Kind spielt, isst und wie der Stuhlgang ausfällt. In der Spalte „Stuhlgang“ genügt eine einfache Einstufung: normal, etwas anders oder auffällig. Sie müssen nichts Genaueres beschreiben.

Tag	Spiel und Stimmung	Essen	Stuhlgang	Bemerkung
Montag				
Dienstag				
Mittwoch				
Donnerstag				
Freitag				
Samstag				
Sonntag				

4. Das Arztgespräch: Die 10 Fragen zum Mitnehmen

Nehmen Sie dieses Blatt mit und haken Sie die Fragen ab, die Sie stellen möchten. So wird aus einem vagen Termin ein klarer Austausch.

1. Welche Untersuchung können Sie empfehlen, zum Beispiel einen H₂-Atemtest?
2. Sollte ich vor dem Test auf Laktose verzichten oder nicht?
3. Kann Stress die Beschwerden verstärken, auch wenn keine Unverträglichkeit vorliegt?
4. Wie kann ich einen Laktosemangel von einer sekundären Unverträglichkeit unterscheiden?
5. Darf ich weiterhin laktosefreie Milch und Käse essen?
6. Wie viel Kalzium brauche ich und woran erkenne ich, dass es reicht?
7. Sind Laktase-Präparate für mich sinnvoll und wie wende ich sie an?

8. 8. Welche Rolle spielen Medikamente, die ich regelmäßig nehme?
9. 9. Muss ich auf versteckte Laktose in Gewürzen und Fertiggerichten achten?
10. 10. Wann sollte ich mit Veränderungen wieder zu Ihnen kommen?

5. Einkaufs-Spickzettel: Sichere Basics von Gang zu Gang

Gang	Was sicher ist	Was Sie prüfen
Obst und Gemüse	alles frisch	marinierte oder sahnige Fertiggerichte
Brot und Backwaren	helles und dunkles Brot	Kuchen mit Milchpulver, Croissants
Molkerei	Hartkäse, Butter, laktosefreie Produkte	Frischkäse, Joghurt, Desserts
Kühlregal fertig	Salate mit Essig und Öl	Sahnesoßen, Suppen mit Milch
Gewürze und Fertiges	reine Gewürze, Reis, Nudeln	Würzmischungen, Fix-Produkte
Süßwaren und Snacks	Bitterschokolade, Fruchtgummi	Schokoriegel, Milchsokolade
Getränke	Wasser, Tee, Saft	Kakao, Milchshakes, Eiskaffee

Die Lesezeile in 10 Sekunden: Suchen Sie im Zutatenverzeichnis nach den Wörtern **Milchzucker, Laktose, Milchpulver, Molke** und **Süßmolkenpulver**. Steht eines davon an vorderer Stelle, ist das Produkt für Sie nicht geeignet.

6. Die Tausch-Tabelle: Milchprodukte und ihre Alternativen

Original	Menge	Tausch	Menge	Tipp
Frische Milch	1 Glas (250 ml)	Laktosefreie Milch	250 ml	Gleiche Süße und Verwendung
Sahne	1 Becher (200 g)	Laktosefreie Sahne	200 g	Für Pasta und Kuchen gleich gut
Butter	1 EL (15 g)	Butter bleibt	15 g	Enthält kaum Laktose
Joghurt natur	1 Becher (150 g)	Laktosefreier Joghurt	150 g	Für Müsli, Dips und Marinade
Speisequark	1 Packung (250 g)	Laktosefreier Quark	250 g	Für Kuchen und Desserts
Frischkäse	1 Becher (200 g)	Laktosefreier Frischkäse	200 g	Für Aufstrich und Sauce
Kondensmilch	1 Dose (200 ml)	Laktosefreie Kondensmilch	200 ml	Für Kaffee und Soßen
Milchpulver	1 EL (10 g)	Laktosefreies Milchpulver	10 g	Für Backen und Getränke
Hartkäse	1 Scheibe (20 g)	Hartkäse bleibt	20 g	Gut verträglich, reich an Kalzium
Molke	1 Glas (250 ml)	Laktosefreies Produkt	250 ml	Molke enthält viel Laktose
Eiscreme	1 Kugel (60 g)	Sorbet	60 g	Sorbet ist meist sicher
Schokolade	1 Riegel (50 g)	Bitterschokolade	50 g	Auf den Kakaoanteil achten

7. Fünf schnelle Abendessen in unter 20 Minuten

Diese Ideen bauen auf Rezepten aus unserem Magazin auf. Jede Grundlage lässt sich in wenigen Minuten vorbereiten, und Sie brauchen keine besonderen Zutaten.

- **Die eine Grundsoße** (REC-01) eignet sich als Basis für Pasta, Gemüse und Reisgerichte. Schnell angerührt und neutral im Geschmack. [Die eine Grundsoße](#)
- **Cremige Tomatensuppe mit Reis** (REC-02): sahnig durch laktosefreie Milch, sättigend durch den Reis. Perfekt für einen langen Tag. [Cremige Tomatensuppe mit Reis](#)
- **Bunte Wochentags-Pfanne mit Reis** (REC-05): Gemüse aus dem Kühlschrank, alles in einer Pfanne, alles laktosefrei. [Bunte Wochentags-Pfanne mit Reis](#)
- **Grießbrei neu gedacht** (REC-09): auch zum Abend geeignet, mit Obst und ohne Milchzucker. [Grießbrei neu gedacht](#)
- **Kartoffel-Gemüse-Gratin aus dem Ofen** (REC-04): etwa 15 Minuten Vorbereitung, den Rest macht der Ofen. [Kartoffel-Gemüse-Gratin aus dem Ofen](#)

8. Essen gehen: Bestell-Sätze für Restaurant, Kantine und Urlaubsbüffet

Diese Sätze können Sie Vorlesen oder direkt sagen. Sie sind freundlich und klar formuliert.

Im Restaurant:

- „Entschuldigung, ist in der Soße Milch oder Sahne?“
- „Könnten Sie mir das Gericht bitte ohne Käse zubereiten?“
- „Ich vertrage keinen Milchzucker. Könnten Sie mir etwas Laktosefreies empfehlen?“

In der Kantine:

- „Ist bei diesem Gericht eine Variante ohne Milch möglich?“
- „Dann nehme ich das Gericht bitte ohne die Sahnesoße.“

Am Urlaubsbüffet:

- „Können Sie mir sagen, ob das Dessert Milch enthält?“
- „Ich nehme das Obst und den Reis, dazu ein Wasser, das passt immer.“

9. Die Apotheken-Karte: Was Sie zu Hilfsstoffen sagen

Gehen Sie mit drei Fragen in die Apotheke, so bleibt das Gespräch kurz und hilfreich.

- „In der Packungsbeilage steht etwas von Milchzucker. Können Sie mir sagen, ob dieses Medikament für mich infrage kommt?“
- „Gibt es ein Präparat ohne Laktose, das gleich wirkt?“
- „Ich nehme mehrere Medikamente. Können Sie mir die Beilagen einmal auf Hilfsstoffe prüfen?“

Wo Sie selbst nachschauen: Im Beipackzettel steht die Angabe unter dem Abschnitt „Sonstige Bestandteile“. Dort finden Sie den Hinweis auf Milchzucker (Laktose). Ist die Menge klein, ist sie meist unproblematisch. Ganz genau steht die Menge pro Tablette oder Kapsel in der Fachinformation auf fachinfo.de.

10. Checkliste für das Senioren-Tablett

Diese Liste hilft Pflegenden und Angehörigen, das Essen vollständig und sicher zu machen. Haken Sie ab, was erledigt ist.

- ☐ Getränk: ein Glas Wasser oder laktosefreie Milch zum Essen
- ☐ Kalziumquelle auf dem Tablett, zum Beispiel Käse oder Joghurt
- ☐ Zusätzliche Proteinquelle, etwa Ei, Fisch oder Hülsenfrüchte
- ☐ Medikamente nach Plan, Beipackzettel auf Hilfsstoffe geprüft
- ☐ Laktosehaltige Beilagen wie Soßen oder Desserts entfernt oder ersetzt
- ☐ Bequemes Besteck, damit das Essen leichtfällt
- ☐ Obst oder Gemüse als Snack am Nachmittag
- ☐ Achtung auf Beschwerden nach dem Essen, damit Sie sie beim Termin ansprechen
- ☐ Ausreichend Zeit zum Essen, nichts in Eile
- ☐ Notiz zum Appetit für das nächste Arztgespräch

11. Kalzium-Bausteine: Ein Tagesplan nach DGE

Referenzwerte laut DGE, Stand: 2026. Erwachsene und Senioren brauchen 1000 mg Kalzium pro Tag. Die Werte in der Tabelle sind Schätzwerte und je nach Produkt unterschiedlich. Sie zeigen, wie Sie ohne große Mühe auf den Richtwert kommen.

Erwachsene: 1000 mg pro Tag

Lebensmittel	Menge	Kalzium (Schätzwert)
Laktosefreie Milch	1 Glas (200 ml)	ca. 240 mg
Hartkäse	2 Scheiben (30 g)	ca. 210 mg
Laktosefreier Joghurt	1 Becher (150 g)	ca. 170 mg
Brokkoli	1 Portion (150 g)	ca. 75 mg
Kalziumreiches Mineralwasser	1 großes Glas (0,5 l)	ca. 100 mg

15. Notizen

Handwritten notes area with three rows of dashed lines for writing.

Version 1.0 · Stand: August 2026 · Alle Angaben ohne Gewähr. Dieser Leitfaden ersetzt keine ärztliche Beratung.