Erworbener Lactasemangel: Es handelt sich dabei um eine Erkrankung, die bei Erwachsenen, bei denen bis dato keine Lactoseintoleranz vorliegt, auftritt. Die genaue Ursache ist noch ungeklärt. Oft werden kleine Mengen an Lactose bei dieser Form der Erkrankung toleriert.

- **Häufigkeit**

Ungefähr 5 bis 15% der Nordeuropäer und Nordamerikaner mit weißer Hautfarbe sind von Lactasemangel betroffen. Asiaten, Schwarze und Angehörige anderer ethnischer Gruppen weisen einen weitaus höheren Anteil an Lactoseintoleranz auf (bis zu 75%). [1]

- **Lactosequellen**

Zu den bedeutensten Lactosequellen zählen Milch und Milchprodukte. Allerdings gibt es auch andere Lebensmittel, die Lactose beinhalten.

- **Behandlung**

Ungefähr 20 bis 30 g Lactose nimmt ein gesunder Erwachsener täglich zu sich. Eine Lactoseintoleranz wird je nach Schweregrad mit einer lactosearmen (max. 8-10 g Lactose/Tag) oder lactosefreien (max. 1 g Lactose/Tag) Diät behandelt. [1]

- **Allgemeine Richtlinien zur kuhmilchfreien Ernährung**

1) Die Zusammensetzung der Nahrung orientiert sich an den Empfehlungen für gleichaltrige Gesunde.

Einzige Ausnahme: **Allgemein dürfen Kuhmilch, Kuhmilchprodukte und kuhmilchhaltige Lebensmittel NICHT verzehrt werden.**
Bei Kuhmilcheiweißallergie und Galactosämie müssen auch kleinste Mengen an Milcheiweiß bzw. Milchzucker vermieden werden. Bei Lactoseintoleranz werden u.U., je nach Sensibilität, kleine (Rest-) Mengen an Lactose vertragen.

2) Kuhmilch und Kuhmilchprodukte sind wichtige **tierische Eiweißquellen**. Bei einer normalen, milchfreien, gesunden Mischkost, bei der u.a. Fleisch, Fisch und Eier verzehrt werden, besteht keine Gefahr einer Eiweißunterversorgung. Dennoch sollte stets auf eine ausreichende Eiweißversorgung mit ca. 0,8 g Eiweiß/kg Körpergewicht/Tag geachtet werden.