So kann Ihr Tagesplan in der MHH aussehen:

Frühstück
2 Brötchen
Margarine
Konfitüre
Laktosearme/-freie Wurst, Käse oder
Brotaufstrich

zweites Frühstück
auf Wunsch möglich, z. B. Apfel

Mittagessen
Kartoffeln, Reis oder Nudeln
Gemüse oder Salat
Fleisch, Fisch oder Ei
laktosearme Soße
Frischobst oder
Dessert aus laktosefreier Milch oder Joghurt

Kaffeemahlzeit
Kuchen oder Keks ohne Laktose oder
Knäckebrot mit laktosearmer/-freier Auflage

Abendessen
Brot nach Wahl von Station
Margarine
Wurst und Käse laktosearm/-frei
frisches Gemüse
Gemüsebeilage
auf Wunsch Salat (von Mo-Fr)

Spätmahlzeit
auf Wunsch möglich, z. B. laktosefreier Joghurt

Stand: 05/2025

Medizinische Hochschule Hannover

Information für Patienten

Laktoseintoleranz

Medizinische Hochschule Hannover
Geschäftsbereich IV - Logistik
Zentralküche
Carl – Neuberg Straße 1
30625 Hannover

Ansprechpartner für Fragen zur Diätetik
Tel: +49 511 532-3398
diaetbuero@mh-hannover.de

Hotline für Patienten
Tel: +49 511 532-3386
kuechenbuero@mh-hannover.de

Sehr geehrte Patientin,
Sehr geehrter Patient

Für Sie wurde in der MHH-Zentralküche ein laktosearmes Essen bestellt.
Bei der Zubereitung werden ausschließlich Milch und Milchprodukte verwendet, die entweder keine Laktose oder weniger als 1g Laktose / 100g Lebensmittel enthalten wie z.B. einige Käsesorten.

Ihr Speisenplan ist abwechslungsreich und an die Jahreszeit angepasst. Die Komponenten sind speziell für Ihre Bedürfnisse zubereitet.

Deshalb ist eine Menüwahl für Sie – mit dieser diätetischen Einschränkung - nicht möglich.

Allgemeine Informationen zu Ihrem laktosearmen Essen in der MHH

Sie erhalten von uns vollständig zusammengestellte Mahlzeiten. Beim Mittagessen befindet sich jeweils eine Zwischenmahlzeit mit auf dem Tablett. Bei Abneigung gegenüber bestimmten Lebensmitteln sollten Sie in jedem Fall die Küche informieren. Das wird dann in der Speisenplanung für Sie berücksichtigt.

Bitte beachten Sie auch, dass Lebensmittel aus dem Stationsvorrat bei Ihrer diätetischen Einschränkung möglicherweise nicht geeignet sind.

In der Zusammenstellung der Speisen in der MHH erhalten Sie standardisiert alternative Milchprodukte, d. h. Milchprodukte, denen durch einen enzymatischen Prozess die Laktose entzogen wurde oder andere „milchähnliche" Lebensmittel auf der Basis von Soja oder Getreide.
Viele Betroffene vertragen auch die sogenannten „fermentierten" Milchprodukte (Joghurt, Kefir).
In der MHH erhalten Sie allerdings standardisiert keinen Joghurt und keine Butter.

Allgemeines zur Diät

Bei einer Laktoseintoleranz besteht eine Unverträglichkeit gegenüber Milchzucker (=Laktose). Laktose ist ein natürlicher Bestandteil in Milch und den daraus hergestellten Produkten.
Wenn Laktose im Dünndarm nicht weiter in seine Bestandteile zerlegt werden kann, z. B. weil das entsprechende Enzym Laktase gar nicht oder in zu geringer Menge vorhanden ist, können verschiedene Beschwerden wie Bauchschmerzen, Blähungen oder Durchfall auftreten.

Ob Sie an einer Milchzuckerunverträglichkeit leiden, sollten Sie in jedem Fall von Ihrem Arzt abklären lassen, z. B. anhand eines oralen Milchzucker-Belastungstests.

Eine individuelle Ernährungsberatung kann Ihnen Kenntnisse vermitteln über eine vollwertige und gesunde Ernährung trotz Laktoseintoleranz.

Für weitere Informationen steht Ihnen das Team der Ernährungsmedizin MHH gerne zur Verfügung. Telefonisch erreichbar: +49 511 532 9083.

Bei Fragen und Anregungen zu Ihrer Kostformgestaltung ist Ihr Ansprechpartner das Team der Diätassistentinnen der Zentralküche MHH. Telefonisch erreichbar: +49 511 532 3398