

Laktoseintoleranz (Milchzuckerunverträglichkeit, Laktasemangel)

Was ist Laktoseintoleranz?

Sowohl die Milch von Säugetieren wie auch die Muttermilch enthält Laktose (Milchzucker). Zur Verdauung des Milchzuckers dient ein spezielles Enzym der Darmschleimhaut, das Laktase genannt wird. Fehlt dieses Enzym, kann Milchzucker nicht verdaut werden, es besteht eine Laktoseintoleranz.

Wie entsteht eine Laktoseintoleranz?

Eine angeborene Laktoseintoleranz kommt ausserordentlich selten vor und äussert sich gleich nach der Geburt, sobald das Neugeborene zum ersten Mal mit Muttermilch gestillt wird, mit starken wässrigen Durchfällen. Viel häufiger ist eine sogenannte sekundäre Laktoseintoleranz, die im Anschluss an eine Schädigung der Darmschleimhaut, z.B. nach einer Magendarmgrippe, auftreten kann. Die sekundäre Laktoseintoleranz ist meist nur vorübergehend, da die Darmschleimhaut sich in der Regel innerhalb weniger Tage bis Wochen erholt. Ebenfalls häufig ist die sogenannte erworbene Laktoseintoleranz, die genetisch bedingt ist. Bei dieser Form der Laktoseintoleranz reduziert sich das Verdauungsenzym Laktase im Laufe des Wachstums.

Wie häufig kommt eine Laktoseintoleranz vor?

In Afrika und Asien sind die meisten Menschen von der genetisch bedingten Laktoseintoleranz betroffen, in Europa ca. 15 % der Erwachsenen. Die erworbene Laktoseintoleranz ist keine Krankheit, sondern repräsentiert eine normale Anpassung an die im Laufe der Entwicklung veränderte Ernährung.

Wie äussert sich eine Laktoseintoleranz?

Bei der Laktoseintoleranz gelangt der unverdaute Milchzucker in den Dickdarm, wo er durch die Darmbakterien abgebaut wird. Durch diesen Fermentierungsprozess entsteht Gas, das Blähungen und Bauchschmerzen verursachen kann. Oft werden auch Durchfälle ausgelöst. In der Regel treten die Beschwerden ca. 30 Minuten bis 2 Stunden nach Einnahme von grösseren Mengen von milchzuckerhaltigen Nahrungsmitteln auf.

Wie kann eine Laktoseintoleranz diagnostiziert werden?

Die Diagnose kann vermutet werden, wenn Beschwerden wie Blähungen, Koliken, Bauchschmerzen und Durchfälle unter einer zweiwöchigen laktosearmen Ernährung verschwinden. Für die Diagnose ebenfalls verwendet wird ein Atemtest (H₂-Atemtest), bei dem das durch den bakteriellen Abbau entstehende Gas in der Ausatemluft nachgewiesen wird.

Wie wird eine Laktoseintoleranz behandelt?

Die Behandlung besteht in einer laktosearmen Ernährung.

Welchen Einfluss hat die Ernährung bei Milchzucker-Unverträglichkeit?

Die Beschwerden wie Bauchschmerzen, Blähungen, Aufstossen und Durchfall werden durch das Einschränken von laktosehaltigen Lebensmitteln vermieden.

Wo ist Milchzucker enthalten?

Milchzucker ist in grösseren Mengen nur in Milch und daraus hergestellten Speisen wie Pudding, Brei oder konzentrierten Milchpräparaten wie Kondensmilch und Milchpulver enthalten. Kleine Mengen versteckter Milchzucker können beispielsweise in Milkschokolade, Fertiggerichten, Biscuits, Milchserumgetränken, Streuwürzen und Süsstoff-Tabletten enthalten sein. Meist werden diese kleinen Mengen jedoch gut vertragen.

Ernährungsempfehlung bei Milchzucker-Unverträglichkeit

In der Regel werden kleine Mengen von 5 - 10 g Milchzucker pro Tag ohne Probleme vertragen. Dies entspricht 1/2 - 1 dl Milch im Rahmen einer Mahlzeit genossen. Die Menge, die vertragen wird, kann von Person zu Person unterschiedlich sein. Die Beschwerden nach Milchgenuss sind unangenehm, aber ungefährlich.

Milch, Käse, Joghurt sind die wichtigsten natürlichen Kalzium- und Vitamin B₂-Quellen. Ein vollständiger Verzicht auf Milchprodukte ist deshalb nicht zu empfehlen. Gut verträglich ist Käse und zum Teil Joghurt.

Gibt es laktosearme oder laktosefreie Milchprodukte?

In Käse wird der Milchzucker durch Bakterien und während des Reifeprozesses weitgehend abgebaut. Hartkäse wie Emmentaler, Greyerzer und Sbrinz sind laktosefrei. Halbhart-, Weich- und Frischkäse enthalten noch kleine Mengen an Milchzucker. Butter und Rahm enthalten ebenfalls wenig Milchzucker. Joghurt und Sauermilch werden in der Regel gut vertragen, da die Milchsäurebakterien den Milchzucker im Produkt schon weitgehend gespaltet haben und die Bakterien mithelfen, den Milchzucker im Darm aufzuspalten. Im Handel ist laktosefreie Milch erhältlich.

Wo erhalte ich Beratung und Informationen?

Eine individuelle Beratung durch eine diplomierte Ernährungsberaterin SRK wird durch den Arzt verordnet. Listen mit laktosefreien Fertigprodukten sind bei den Grossverteilern erhältlich.

Meiden Sie Milch und daraus hergestellte Speisen

Essen Sie täglich gut verträgliche laktosearme Milchprodukte