

Laktoseunverträglichkeit

Was ist Laktoseunverträglichkeit?

In Deutschland kann fast jeder zehnte Mensch Laktose nicht vertragen. Die durchschnittliche Laktoseaufnahme (über die Nahrung) liegt in Deutschland bei circa 25 bis 35 Gramm pro Tag. Die häufigsten Anzeichen der Unverträglichkeit sind Blähungen, Bauchschmerzen und Durchfall. Diese Beschwerden treten nach dem Genuß von Laktose auf, der z.B. in Milch, Milchprodukten oder Pudding enthalten ist. Der Grund für die Unverträglichkeit liegt im Fehlen oder Mangel eines Verdauungsenzyms, der Laktase.

Wer leidet unter Laktoseunverträglichkeit?

Der Mangel an milchzuckerspaltender Laktose tritt erworben oder genetisch bedingt bei Geburt (sehr selten) oder (sehr häufig) erst in späteren Jahren auf. Der Laktosemangel mit spätem Beginn nimmt in der Bevölkerung an Häufigkeit von 4 % auf 70 % zu. Ältere Menschen vertragen Laktose prinzipiell schlechter als jüngere Menschen. Nach der Geburt und in den ersten Lebensmonaten ist die Laktaseaktivität beim Menschen am höchsten, da die Muttermilch laktosereich ist. Während der ersten fünf Lebensjahre nimmt die Laktaseaktivität ab und sinkt im Erwachsenenalter auf ein Zehntel ab. Menschen die selten Milch trinken und Milchprodukte essen, vertragen Laktose schlechter als Menschen, die diese Lebensmittel regelmäßig essen und trinken. Laktosemangel und die damit einhergehende Laktoseunverträglichkeit stellt weltweit eher den Normalzustand bei Erwachsenen dar. Besonders Afrikaner und Asiaten vertragen im Erwachsenenalter fast nie Laktose.

Was ist Laktose?

Laktose kann nur dann verwendet werden, wenn er vorher in seine beiden Bausteine zerlegt worden ist. Für diese Spaltung ist ein Enzym, die Laktase, verantwortlich. Laktose wird in der Dünndarmschleimhaut gebildet. Wenn die Dünndarmschleimhaut keine oder zu wenig Laktase bildet, wird der aufgenommene Laktose nicht in seine Bausteine zerlegt und kann nicht verwertet werden. Der Laktose gelangt dann unverdaut in tiefere Darmabschnitte und dient im Dickdarm den natürlich vorkommenden Darmbakterien als Nahrung. Beim bakteriellen Abbau des Laktoses entstehen Säuren und Gase (z.B. Milchsäure, Essigsäure, Kohlendioxid und Methan). Die entstehenden Säuren fördern die Darmbewegung und sorgen dafür, dass Wasser verstärkt im Stuhl gebunden wird. So kommt es zu Durchfall.

Was spürt man bei Laktoseunverträglichkeit?

Bauchschmerzen, Durchfall, Blähungen, Völlegefühl nach dem Essen, krampfartige Schmerzen (anfallartig rasch nach dem Essen von Laktosehaltigen Speisen und Getränken, die lange anhalten können) und eventuell sogar Erbrechen hervorrufen, können Anzeichen einer Unverträglichkeit gegenüber Laktose sein.

Wie macht sich Laktoseunverträglichkeit bemerkbar?

Durchfall, Bauchschmerzen und Blähungen sind die Hauptbeschwerden betroffener Patienten. Ein Völlegefühl nach dem Essen, das häufig rasch nach dem Genuss Laktosehaltiger Speisen und Getränke auftritt, oder sogar Erbrechen können Anzeichen einer Laktoseunverträglichkeit sein.

Was ist zu tun beim Verdacht von Laktoseunverträglichkeit?

Man sollte zum Arzt gehen, der mit einem Laktosebelastungstest versucht, die Diagnose Laktoseunverträglichkeit festzustellen. Hat der Arzt festgestellt, dass Sie keinen Laktose vertragen, sollten Sie mit einer Ernährungsfachkraft (Diätassistenten/in oder Oecotrophologen/in) besprechen, wie Sie ihre Ernährung ändern sollten. Laktosehaltige Lebensmittel müssen zunächst strikt gemieden werden. Es liegt nicht immer eine totale Unverträglichkeit gegenüber Laktose vor. Kleinere Mengen Laktose, z.B. aus Käse oder anderen Sauermilchprodukten, werden häufig gut vertragen. Die Verträglichkeit richtet sich nach dem Schweregrad des Laktosemangels und muß im Einzelfall ausgetestet werden. Laktasepräparate (z.B. Kerutabs-Tabletten und Kerulac-Tropfen) helfen den Patienten, Milch und Milchprodukte wieder zu vertragen. Auch im Restaurant oder Urlaub erleichtern Laktase-Präparate den Umgang mit „Essen und Trinken“ und verhelfen den Patienten zu einer größeren Flexibilität.



GastroDocs

Gastroenterologische Praxis
AM SENDLINGER TOR

GastroDocs

Dr. med. Thomas Simon
Dr. med. Reinhard Schneider
und Kollegen

Internisten – Gastroenterologie

Endoskopie, Sonographie und
Funktionsdiagnostik

Müllerstraße 54
80469 München

Tel.: 089 - 260 76 56
Fax: 089 - 260 64 52
info@gastrodocs.de
www.gastrodocs.de

In welchen Lebensmitteln kommt Laktose vor?

Laktose wird vielen Lebensmitteln zugesetzt. Menschen die unter Laktoseunverträglichkeit leiden, müssen deshalb das Zutatenverzeichnis aufmerksam lesen. Manchmal ist Laktose auch in Medikamenten enthalten; fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Laktosereiche Lebensmittel	Laktosearme Lebensmittel	Laktosefreie Lebensmittel
Milch, Molke Quark, Frischkäse Schokolade Sahne Milchspeisen Kondensmilch Säuglingsmilchnahrung (i.d.R.)	Joghurt reifer Schnittkäse Sauermilcherzeugnisse Butter	frisches Obst frisches Gemüse Getreide, Brot (i.d.R.) Fleisch, Fisch, Geflügel Eier Zucker, Honig Konfitüre Öl, Diätmargarine Kartoffeln, Reis, Nudeln

GastroDocs

Dr. med. Thomas Simon
 Dr. med. Reinhard Schneider
 und Kollegen

Internisten – Gastroenterologie

Endoskopie, Sonographie und
 Funktionsdiagnostik

Müllerstraße 54
 80469 München

Tel.: 089 - 260 76 56
 Fax: 089 - 260 64 52
info@gastrodocs.de
www.gastrodocs.de

