

## **Lactoseintoleranz**

Immer häufiger hört man es: Lactoseintoleranz. Doch was genau ist das und wie kann man es testen lassen? Welche Lebensmittel kann man ohne Bedenken essen und welche sollte man meiden? Im Folgenden alles rund um's Thema Lactoseintoleranz!

### **Wie kommt es zu einer Lactoseintoleranz?**

Das Enzym Lactase spaltet die Lactose (Milchzucker), die natürlicherweise in Milch von Säugetieren enthalten ist. Wenn dieses Enzym nicht ausreichend in der Dünndarmschleimhaut vorhanden ist kommt es zu einer Unverträglichkeit.

Was viele nicht wissen: bei 90 % der erwachsenen Weltbevölkerung besteht eine angeborene Unverträglichkeit von Lactose! Nach dem Abstillen bildet sich die Enzymaktivität von Lactase normalerweise zurück. Die Menschen, vor allem in Nordeuropa, vertragen diese Lebensmittel nur aufgrund einer Mutation des Lactasegens. Andere Gründe für eine Lactoseintoleranz können eine Virusinfektion oder eine Erkrankung des Dünndarms sein – diese Form der Unverträglichkeit kann sich wieder zurückbilden.

### **Was passiert bei einer Lactoseintoleranz?**

Der über die Nahrung aufgenommene Milchzucker kann wegen des Enzymmangels nicht gespalten und resorbiert werden. Die Lactose muss im Dickdarm bakteriell abgebaut werden, was zu Blähungen, Bauchschmerzen und Durchfall führt. Außerdem kann es zu Kopf- und Muskelschmerzen sowie Abgeschlagenheit kommen.

### **Wie kann man eine Lactoseintoleranz diagnostizieren?**

Am häufigsten wird eine Lactoseintoleranz durch einen H<sub>2</sub>-Atmentest festgestellt, bei dem 50 g Milchzucker in Wasser gelöst auf nüchternen Magen getrunken wird. Bei einer Unverträglichkeit bauen Bakterien die Lactose unter Freisetzung von Wasserstoff (H<sub>2</sub>) ab, der über den Blutkreislauf in die Lunge gelangt und abgeatmet wird. Der Test ist positiv, wenn der Unterschied vor und nach Lactosegabe 20 ppm Wasserstoff beträgt.

### Was muss ich bei einer Lactoseintoleranz beachten?

Der Verzehr von Milch und Milchprodukten muss entsprechend des individuellen Lactasedefizits reduziert werden. Das kann von einer völligen Unverträglichkeit bis zu einer leichten Unverträglichkeit reichen. Bei den meisten Betroffenen reicht es jedoch aus lactosereiche Produkte gegen lactosearme oder lactosefreie Produkte auszutauschen.

#### *Gut vertragen werden in der Regel:*

Joghurt, Kefir, Buttermilch, Dickmilch, Butter  
Hartkäse, Schnittkäse, Weichkäse, Harzer Käse

#### *Schlecht vertragen werden in der Regel:*

Milch, Kondensmilch, Milch- und Molkepulver, Sahne,  
Hüttenkäse, Schmelzkäse, Kochkäse, Quark, Frischkäse,  
Eis, Schokolade

#### *Alternativen sind:*

lactosefreie Milch und Pflanzenmilch (Sojamilch, Reismilch, Hafermilch,...),  
lactosefreier Käse, lactosefreier Joghurt oder Sojajoghurt, lactosefreier Quark

#### *Versteckt kann Lactose sein in:*

Medikamenten, Wurst, Süßigkeiten, Fertiggerichten

Eine Lactosetabelle findest Du hier:

[http://www.ernaehrung.de/static/tipps/intoleranzen/pdf/tabelle\\_laktose.pdf](http://www.ernaehrung.de/static/tipps/intoleranzen/pdf/tabelle_laktose.pdf)

### Brauche ich eine Lactase-Substitution oder lactosefreie Produkte?

Durch Lactase-Substitutionen in Form von Tabletten oder Tropfen wird die Lactosetoleranz verbessert bzw. normalisiert. Dies kann eine Erleichterung im Alltag darstellen, vor allem beim Essen außer Haus. Lactosefreie Produkte dürfen bis zu 10 mg pro 100 g enthalten. Sie stellen eine Alternative zu lactosereichen Lebensmitteln dar. Bei manchen Personen können selbst Spuren zu Beschwerden führen und müssen Lactose daher strikt meiden.

