

ERNÄHRUNG UMSTELLEN: DIE GRUNDZÜGE ...

Die Therapie bei Milchzuckerunverträglichkeit besteht in der Vermeidung von milchzuckerhaltigen Nahrungsmitteln und eventuell dem Ausgleich des Laktasemangels durch Enzympräparate (Laktase). Nahrungsmittel auf Basis von Sojamilch und laktosefreier Milch können als Ersatz dienen. Unter einer solchen Diät verschwinden die Beschwerden meist sehr rasch, ansonsten muss nach etwaigen anderen Ursachen gesucht werden (z.B. Gluten- oder Fruchtzuckerunverträglichkeit).

Nach einer ein- bis zweiwöchigen Phase der absoluten Milchzuckerkanz kann die individuelle Toleranz ausgetestet werden. Diese Austestung sollte im Rahmen einer Ernährungsberatung erfolgen. Die meisten Betroffenen tolerieren kleine Milchzuckermengen problemlos, nur selten reagieren Menschen auch auf Spuren von Milchzucker mit Beschwerden. Treten beim Genuss von z.B. geringen Milchmengen oder reifem Schnittkäse keine Beschwerden auf, so dürfen diese Lebensmittel gegessen werden. Auch gesäuerte Milchprodukte (z.B. Joghurt) werden in der Regel dann gut vertragen.

Die Einnahme von Enzympräparaten zu den Mahlzeiten führt meist nur zur Abschwächung der Beschwerden, eine komplette Milchzuckeraufspaltung durch Laktase ist nicht zu erwarten, da die Präparate teils schon im Magen inaktiviert werden. Sie bieten sich vor allem an, wenn ein laktosehaltiges Essen nicht zu vermeiden ist.

Die Ernährungsumstellung auf eine laktosearme Kost ist zunächst nicht einfach: Milch, Joghurt, Quark, Butter, Käse und andere Molkereiprodukte, aber auch Backwaren, Süßigkeiten, Fertigprodukte wie Kartoffelpüree, Gewürzmischungen und Wurstwaren können Milchzucker enthalten (evtl. als Binde-/Konservierungsmittel). Es empfiehlt sich die Inhaltsstoffe auf den Verpackungen genau zu lesen bzw. bei auswärtigem Essen das Restaurant- bzw. Kantinenpersonal zu fragen.

... DER LAKTOSEFREIEN DIÄT

Kalziummangel: Der vollständige Verzicht von Milchprodukten kann zu Kalziummangel führen. Kalzium ist ein wichtiger Mineralstoff im menschlichen Körper und Hauptbestandteil von Knochen und Zähnen. Außerdem wird er für andere lebenserhaltende Funktionen gebraucht (Nerven, Muskeln, Herz, Gerinnung). Der beste Weg zukünftig genügend Kalzium zu sich zu nehmen, sind laktosefreie Milchprodukte („laktosefrei“, „Minus-L“).

Laktosefreie Milch, Milchprodukte, Milchersatz:

- Laktosefreie Milch- und Milchprodukte (z.B. Minus-L)
- Sojamilch/-trunk • Sojadessertprodukte
- Reis-/Mandelmilch • Nussmilch • Fruchtsülze/-gelee
- Viele Käsesorten sind von Natur aus fast laktosefrei:
Hart-, Schnitt-, Weichkäse: Emmentaler, Berg(hof)käse, Parmesan, Alpkäse, Edamer, alter Gouda, Tilsiter, Stauferkäse, Steppenkäse, Trappistenkäse, Appenzeller, Backsteiner, Brie, Camembert, Weichkäse, Weinkäse, Chester, Edelpilzkäse, Schafskäse, Havarti, Limburger, Romadur, Mozzarella, Münsterkäse, Raclette, Räucherkäse, Bad Aiblinger, Rahmkäse, Butterkäse, Esrom, Sauermilchkäse (Harzer, Mainzer, Handkäse), ... u.a.

Laktosefreie Brotbeläge:

- Wurst (Vorsicht: Laktose in vielen Streich- und Fleischwürsten)
- Braten, Roastbeef, Fisch • Vegane Brotaufstriche
- Marmelade, Honig, Sirup • Tofuaufstriche u.ä.
- Obstmus, Nussmus, laktosefreie Nuss-Nougat-Cremes

Laktosefreie Fette:

- Margarine • Pflanzenöle • Butterschmalz

Diese Informationsschrift basiert auf eigenen Erfahrungen und Einschätzungen sowie auf folgenden **Publikationen:**

Müller S.D.; Darsmenn S.: APH-Allergie - Emmerich, 2000
Müller S.D. et al: Ratgeber Laktoseintoleranz (ISBN: 9783899935837)
BGV e.V.: Laktoseintoleranz, laktosefreie Ernährung - Bonn, 2008

Bilder – Seiten 1 + 3: Pixabay (lizenziert) / Seite 4: eigener Bestand

LAKTOSEINTOLERANZ WICHTIGES KURZGEFASST ...



MVZ **Gastroenterologie Leverkusen**
Praxis für Magen-|Darm- und Lebererkrankungen

Franz-Kail-Straße 2
51375 Leverkusen

Telefon 0214.870923-0
Telefax 0214.870923-10

www.gastroenterologie-leverkusen.de
Mail-|Kontaktformulare: → Homepage

PRAXIS

LAKTOSEINTOLERANZ

WAS IST DAS ?

Sehr geehrte Patienten und Patientinnen,

Milch und Milchprodukte sind sehr gesunde Lebensmittel. Grundsätzlich ist ein regelmäßiger Verzehr anzustreben, denn sie enthalten viele wichtige Nährstoffe (z.B. Milchzucker, Eiweiß, Mineralstoffe und Vitamine). Viele Menschen bekommen aber nach dem Verzehr von Milchprodukten Verdauungsstörungen wie Blähungen, Rumoren, Übelkeit, Völlegefühl, krampfartige Bauchschmerzen und Durchfall. Ursache ist meist eine Milchzuckerunverträglichkeit (Laktoseintoleranz).

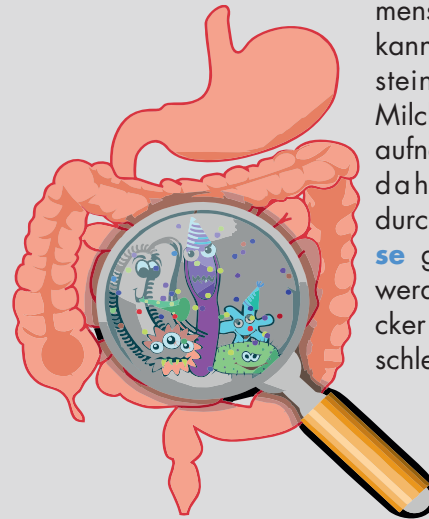
Diese Verdauungsstörung ist sehr selten bereits bei der Geburt vorhanden, sie wird meist erst in späteren Lebensjahren erworben und nimmt mit fortschreitendem Lebensalter zu (ältere Menschen tolerieren Milchzucker prinzipiell weniger gut als jüngere). Nach der Geburt und in den ersten Lebensjahren ist die Fähigkeit Laktose zu verdauen beim Menschen am höchsten, da die Muttermilch sehr laktosereich ist. Bis zum Erwachsenenalter sinkt diese Fähigkeit auf ein Zehntel. Die Milchzuckerunverträglichkeit stellt weltweit fast den Normalzustand bei Erwachsenen dar. Besonders Afrikaner und Asiaten vertragen im Erwachsenenalter fast nie Milch, in Mitteleuropa sind etwa 10-20% der Menschen betroffen. Es sei darauf hingewiesen, dass es sich bei dieser Störung um eine Unverträglichkeit und **nicht um eine Allergie** handelt.

Das Beschwerdebild kann unterschiedlich stark ausgeprägt sein, der Zusammenhang mit Milchprodukten wird deshalb oft von Patient und Arzt nicht sofort erkannt. Eine „Heilung der Erkrankung“ ist nur durch Ernährungsumstellung effektiv möglich. Eine begleitende Ernährungsberatung mit dem Ziel des Verzichts von Milchprodukten verbessert die Lebensqualität meist deutlich.

WAS PASSIERT IM DARM ?

Milchzucker (Laktose) ist ein Kohlenhydrat, das aus den beiden Zuckern Glukose und Galaktose besteht. Der menschliche Organismus kann nur diese Einzelbausteine, nicht aber den Milchzucker als Ganzes aufnehmen. Laktose wird daher im Dünndarm durch das **Enzym Laktase** gespalten, erst dann werden die o.g. Einzelzucker über die Dünndarmschleimhaut ins Blut aufgenommen. Wenn dieses Enzym unzureichend vorhanden ist, gelangt der Milchzucker ungespalten in den Dickdarm und wird von natürlich dort vorkommenden Bakterien verarbeitet. Als Endprodukte bleiben dann u.a. Säuren (z.B. Milch- und Essigsäure, Fettsäuren), Methan, Kohlendioxid und Wasserstoff zurück. Zudem kommt es zum vermehrten Einstrom von Wasser in den Darm, der daraus resultierende Dehnungsreiz führt oft zu schmerzhaft-krampfartigen Darmbewegungen. Alle genannten Effekte verursachen gemeinschaftlich das Beschwerdebild der Laktoseintoleranz.

Auch bei anderen chronischen Darmerkrankungen wie der Glutenunverträglichkeit (Zöliakie/Sprue), chronisch entzündlichen Darmerkrankungen (CED), bei bestimmten Infektionen oder nach Magen-/Dünndarm-Operationen kann die Enzymaktivität der Laktase im Darm vermindert sein und so eine Laktoseintoleranz entstehen. In diesen Fällen bessert die Therapie der o.g. Grunderkrankungen die Symptome oft deutlich.



DIAGNOSESTELLUNG:

DIE METHODEN ...

Eine gute Methode, um die Ursache von Beschwerden im Zusammenhang mit dem Verzehr von Milchprodukten herauszufinden, ist eine versuchsweise laktosefreie Diät. Als Selbsttest ist auch die Provokation von Beschwerden durch den Genuss von ca. einem Liter Milch und guter Beobachtung der Symptome in den Stunden danach sehr hilfreich. In standardisierter Form bieten wir einen **zuverlässigen Fragenbogen | Selbsttest** (mit Auswertung) jedem Interessierten an: Download auf unserer Homepage → Informationsbögen. In der Diagnostik seit vielen Jahren etabliert, ist der sogenannte **H₂-Atemtest**. Es werden dabei 50g Laktose in Flüssigkeit aufgelöst und getrunken. Davor und in Intervallen über 2 Stunden danach, wird dann der **Wasserstoffgehalt** in der Ausatemluft gemessen. Kann Milchzucker nicht gespalten und aufgenommen werden, wird er durch Dickdarmbakterien abgebaut und es entsteht u.a. vermehrt Wasserstoff. Die Zunahme des H₂-Gehaltes in der Ausatemluft ist dann messbar. Wenn gleichzeitig typische Beschwerden auftreten, gilt die Diagnose einer Laktoseunverträglichkeit als gesichert.



Die Messung des **Blutzuckers** (BZ) während der Testphase ist eine weitere alternative Diagnosemethode. Wir setzen diese gelegentlich parallel zum H₂-Atemtest ein, wenn sich in seltenen Fällen eine Laktoseunverträglichkeit durch den Atemtest nicht sicher erfassen lässt (z.B. hoher H₂-Nüchternwert oder wenn evtl. keine Aufspaltung der Laktose durch Dickdarmbakterien erfolgt). **Genetische Tests** haben (noch) eine untergeordnete Bedeutung.