

# Laktose-Intoleranz

## Was tun, wenn die Milch Probleme macht?



Während eine Milch-Allergie auf das Milch-Eiweiss eher selten und vor allem bei Kleinkindern (2%) vorkommt, ist die Unverträglichkeit von Milchzucker mit zunehmendem Alter viel häufiger.

Da Milch primär Säuglingsnahrung ist, baut der Körper das milchzuckerspaltende Enzym Lactase mit zunehmendem Alter ab. Wird aber weiter Milch konsumiert, wie das in unseren Breiten-graden der Fall ist, produziert der Darm weiter Lactase. In Nordamerika, Europa, Australien oder Neuseeland bereitet der Milchzucker am wenigsten Probleme. Ca. 10-15 % der Bevölkerung leidet hier an einer Laktose-Unverträglichkeit. In Südamerika und Afrika sind vermutlich 60 % der Bewohner laktoseintolerant, bei den Asiaten sind es bis 98 %. In diesen Ländern wird traditionell kaum Milch getrunken, allenfalls verzehrt man dort nur gesäuerte Milchprodukte mit einem geringen Laktosegehalt.

### 1. Was ist Milchzuckerunverträglichkeit?

Aufgrund von verminderter oder fehlender Aktivität des milchzuckerspaltenden Enzyms Lactase wird der Milchzucker nicht oder nur teilweise aufgespalten in die beiden Zuckerbestandteile Glucose (Traubenzucker) und Galaktose (Schleimzucker) und kann auch nicht resorbiert werden. Das führt zu Unverträglichkeitsreaktionen im Darm.

Der Milchzucker, der aufgrund des Enzymmangels nicht aufgespalten werden kann, gelangt in den Dickdarm. Dort wird er von der Dickdarm-Flora abgebaut (vergärt). Dabei wird u.a. Wasserstoff, Kohlendioxyd und Methan gebildet, welche Blähungen auslösen und das Wohlbefinden stark beeinträchtigen.

### 2. Wodurch entsteht Laktose-Intoleranz?

#### **Primäre Laktose-Intoleranz:**

- angeboren: (extrem selten) durch Gendefekt
- genetisch bedingt sinkt die Lactase-Aktivität zwischen 2. - 20. Lebensjahr kontinuierlich auf unter 10%.

#### **Sekundäre Laktose-Intoleranz:**

Als Folge von anderen Erkrankungen, wie z.B. die Zöliakie (Glutenunverträglichkeit), Fructose-Intoleranz, Morbus Crohn wird die Lactase-Produktion in der geschädigten Darmschleimhaut vermindert.

**Wichtig:** Der Rückgang der Lactase Aktivität ist meist nicht vollständig, so dass häufig etwa 8-10 g Laktose (enthalten in 2 dl Milch) pro Tag toleriert wird.

### 3. Symptome

Blähungen, Bauchkrämpfe, Völlegefühl, Übelkeit, Durchfall, Müdigkeit  
Ev. auch Kopfschmerzen, Konzentrationsstörungen, Muskel- oder Gelenkschmerzen, Herzrhythmusstörungen, Aphten

Ähnliche Beschwerden können allerdings auch bei Reizdarm, Fruchtzucker-Unverträglichkeit, Glutenempfindlichkeit oder anderen Allergien auftreten. Die Diagnose beim Arzt gibt Gewissheit.

## 4. Diagnose

Zur Diagnose führt der Arzt einen H<sub>2</sub>-Atemtest durch. Der Betroffene muss zuerst eine Milchzucker-Lösung trinken. Darauf wird in Abständen von 20 Minuten der Wasserstoffgehalt des Atems mithilfe eines Geräts gemessen. Steigt der Wert innerhalb von zwei Stunden deutlich an, ist die Laktose-Intoleranz wahrscheinlich.

## 5. Ernährungsempfehlungen

- **Laktosefreie Milchprodukte** bevorzugen:

Hartkäse wie Sbrinz, Alpkäse, Emmentaler und Gruyère enthalten keine Laktose. Diese geht beim Käsen zu einem grossen Teil in die Molke über. Der restliche Milchzucker wird während der Käsereifung vollständig abgebaut.

- Im Handel sind einige Milchprodukte frei von Laktose erhältlich. Am meisten Sinn macht die laktosefreie Milch, wenn man mehr als 2 dl / Tag davon konsumiert.

- **Laktosearme Milchprodukte:** Halbhartkäse (z.B. Tilsiter, Appenzeller, Raclettekäse) und Weichkäse enthalten Milchzucker nur in Spuren und werden gut vertragen. Auch Butter enthält nur Spuren von Milchzucker

- **Laktosehaltige Milchprodukte:** (2-5 g Milchzucker / 100 g)

Frischkäse (wie Quark, Hüttenkäse, Quark, Doppelrahmfrischkäse) sowie Rahm, Joghurt und Milch in kleinen Mengen geniessen.

- In Joghurt und Sauermilch wird der Milchzucker durch die Milchsäurebakterien teilweise abgebaut, was die Verträglichkeit verbessert.

- Milchprodukte mit höherem Fettgehalt bevorzugen und gemeinsam mit anderen Speisen innerhalb einer Mahlzeit verzehren. Durch die längere Verweildauer im Magen-Darmtrakt werden Milchprodukte besser vertragen.

- **Fertigprodukte:** bei verarbeiteten Produkten auf versteckten Milchzucker achten z.B. in Wurstwaren, Süsswaren, Margarine, Toastbrot, Zopf, Backwaren, Fertigsuppen- und saucen, Müeslimischungen, Schokolade, Pralinen

- Anstelle von Milchprodukten **andere calciumhaltige Nahrungsmittel** bevorzugen: grüne Gemüsesorten, calciumreiche Mineralwasser, Getreideprodukte und Hülsenfrüchte

## 6. Hilfe

**Medikament:** Eine kurzfristige und schnelle Hilfe bei Laktose-Intoleranz sind lactasehaltige Tabletten (z.B. Lactigest) aus der Drogerie oder Apotheke. Diese Tabletten werden zu einer milchhaltigen Mahlzeit eingenommen und helfen, im Dünndarm den Milchzucker aufzuspalten, was Unverträglichkeitsreaktionen verhindert. Wer zusätzlich an einer Fructozucker-Unverträglichkeit leidet, sollte darauf achten, dass die Tabletten keine Fructose oder Sorbit enthalten.

Um das Problem ganzheitlicher anzugehen, lohnt es sich, alternative Heilmethoden auszuprobieren.

**Kinesiologie:** Eine gute Möglichkeit bietet die **Health-Kinesiologie**. Mit Darmsanierung (Wiederherstellen einer gesunden Darmflora), Austesten der verträglichen Milchzucker- menge und Erhöhung der tolerierbaren Menge durch die kinesiologische Balance, lassen sich die Probleme minimieren. Ziel ist es, Milchzucker nicht ganz zu meiden, sondern den Körper so zu harmonisieren, dass er mit Milchzucker besser umgehen kann.

Tabelle Laktosegehalt: <http://www.laktose-intoleranz.ch/ernaehrungsinformation/laktosegehalt.html>