

Ärztezentrum El Paso LA Palma

Medizinische Patienteninformation

LAKTOSEINTOLERANZ

Was ist das?

Bei einer Laktoseintoleranz haben Sie einen Mangel an dem Enzym „Laktase“, welches den Milchzucker, die „Laktose“, im Dünndarm normalerweise aufspaltet. Über 50 % der Weltbevölkerung hat im Jugend- und Erwachsenenalter diesen Mangel. Es gibt allerdings auch Darmerkrankungen wie Morbus Crohn, Colitis ulcerosa, Zöliakie u. a., die einen Laktasemangel verursachen. Die Erkrankungen sind daher bei entsprechender Symptomatik auszuschließen. Gelangt die Laktose ungespalten in den Dickdarm, wird sie dort von Bakterien in ihre Bestandteile zerlegt, wobei wiederum H₂-Gas entsteht. Dies bewirkt Blähungen, Bauchkrämpfe und Durchfälle.

Wie wird Laktoseintoleranz diagnostiziert?

Mittels eines H₂-Atemtest, der die entstehenden Gase in der Ausatemluft mißt, kann die Diagnose gestellt werden. Weiterhin ist es damit möglich auch eine individuelle Toleranzschwelle zu ermitteln.

Was können Sie tun?

Laktose - „Milchzucker“ - ist vorwiegend in Milchprodukten enthalten. Deshalb sollten Sie darauf achten, Milch und Milchprodukte wie Käse, Quark, etc. weitgehend zu vermeiden bzw. zu reduzieren. Die Verträglichkeit ist dabei sehr individuell und mengenabhängig, sodass Sie selbst ausprobieren müssen, was und welche Mengen Sie vertragen, ohne Probleme zu bekommen. Eine zu hohe Dosis oder "Diätfehler" führen zu Beschwerden, richten aber im Körper keine Schäden an, sodass keine Folgeerkrankungen oder Spätschäden zu erwarten sind. Sie sollten aber auf eine ausreichende Calciumzufuhr achten, notfalls auch über z.B. Calciumtabletten, falls Sie nur minimale Mengen an Milchprodukten tolerieren.

Einige Empfehlungen:

- Verteilen Sie die Milchprodukte auf den Tag
- Essen Sie die Produkte nicht allein auf nüchternen Magen, sondern in Verbindung mit anderen Lebensmitteln.
- Bei Käse gilt: in den „harten Käsesorten“ (Parmesan, Hartkäse) ist am wenigsten, in den Weichkäsen / Quark am meisten Laktose enthalten (Molke!)
- Molke, Kefir und Buttermilch sind extrem unverträglich
- Joghurt wird meist gut vertragen
- fettige Milchprodukte (Butter, Sahne; fettiger Joghurt und Käse) werden wegen des geringen Milchanteils besser toleriert
- Auf der Zutatenliste der Lebensmittel steckt hinter folgenden Begriffen Laktose: Molkereiprodukte, Süßmolkenpulver, Milchzucker
Nicht ausgeschlossen werden kann es bei: Würze, Würzmischung, Zuckerstoffe!
Laktosefrei sind: Gewürze, Gewürzmischung, Zucker!
- Auch in vielen anderen Lebensmitteln, die Sie offen kaufen (Brot, insbesondere Laugengebäck, Hefegebäck, Wurst und gewürztes Fleisch) kann als Zusatzstoff Laktose enthalten sein. Fragen Sie ihren Metzger / Bäcker!
- Es gibt auch inzwischen in vielen Handelsketten laktosearme Milch, Kakao, etc., denen das Enzym Laktase zugesetzt wurde, sodass die Laktose schon in ihre Bestandteile zerlegt und daher für Sie „ungefährlich“ ist. Die Milch sieht durch die enzymatische Veränderung etwas gelblicher aus und schmeckt süßlicher
- Außerdem ist in Apotheken das Enzym Laktase in Tablettenform erhältlich, leider nicht auf Rezept. Kosten ca. 15 Euro für 100 Tabletten (ausreichend für ca. 2 Wochen bei uneingeschränkter Ernährung).