

Über Jahre unerkannt

Laktoseintoleranz ist keine Allergie

VON DR. ULRICH KRAFT

■ Laktose (Milchzucker) ist ein sogenannter Zweifachzucker, der aus Traubenzucker (Glukose) und Schleimzucker (Galaktose) besteht. Im menschlichen Darm wird dieser Doppelzucker durch das Enzym Laktase gespalten. Nur die Einzelzucker, also Glukose und Galaktose können vom Darm aufgenommen werden. Fehlt das Enzym Laktase, kann dieser Zucker vom Menschen nicht verwertet werden und gelangt in den Dickdarm. Die dort angesiedelten Bakterien können nun diesen Doppelzucker spalten und nutzen. Sie vergären den Doppelzucker, wobei Gase und Fäulnisprodukte entstehen.

Dadurch können jedoch zahlreiche Symptome (siehe unten) beim laktoseintoleranten Menschen ausgelöst werden. Diese nehmen mit der Menge der verzehrten Laktose zu und sind individuell und unterschiedlich stark. Oft bleibt die Laktoseintoleranz über Jahre unerkannt, da der Milchzucker phasenweise oder in kleinen Mengen toleriert werden kann. Mindestens 15 Prozent der Deutschen vertragen keine Milchprodukte. Nach dem Genuss von Milch, Joghurt oder Käse, Cappuccino, Eiscreme, Kuchen oder Schokolade stellen sich bei ihnen typische Symptome ein:

- Völlegefühl und Blähungen
- Bauchkrämpfe
- Übelkeit und Erbrechen
- Durchfälle
- Müdigkeit
- Innere Unruhe
- Depressive Verstimmung
- Konzentrationsstörungen
- Schlafstörungen
- Akne
- Schweißausbrüche

Die sogenannte primäre Laktoseintoleranz – also Milchzuckerunverträglichkeit – ist genetisch bedingt. Säuglinge produzieren das Enzym Laktase, mit dem sie den Milchzucker (Laktose) im Darm in Glukose und Galaktose spalten und so Milch gut vertragen. Doch nach dem Säuglingsalter wird das Laktase-Gen oft teilweise oder vollständig inaktiviert. Die sekundäre Laktoseintoleranz tritt nach einer Erkrankung oder Schädigung der Dünndarmschleimhaut auf. Da die Laktase in



Viele Menschen leiden an einer Laktoseintoleranz. Foto: Fotolia.de / photocrew

der Dünndarmschleimhaut gebildet wird, kann es zu einer oft vorübergehenden verminderten Laktaseproduktion kommen. Mögliche Ursachen dafür sind entzündliche Darmerkrankungen, Zöliakie, Zustand nach Darmoperationen und Chemo- oder Strahlentherapie.

Eine Laktoseintoleranz ist keine Allergie. Aufgrund eines Enzymmangels (Laktase) kann Milchzucker nicht verstoffwechselt werden. Bei der Kuhmilchallergie hingegen geht es um dasselbe Nahrungsmittel, nämlich Milch und Milchprodukte, aber dieses Mal um das Milcheiweiß. Bei der Allergie reagiert das Immunsystem auf Eiweiß in der Kuhmilch. Wer an einer Intoleranz leidet, kann Milchzucker eventuell bis zu einer gewissen Menge aufspalten und verdauen. Ein Allergiker reagiert schon auf die geringste Menge des Allergens und muss auf Milch vollständig verzichten. Eine vorläufige Diagnose kann im Selbsttest ermittelt werden. Für mindestens eine Woche müssen milchhaltige Nahrungsmittel absolut gemieden oder in dieser Zeit ausschließlich laktosefreie Milchprodukte (heute in jedem Supermarkt erhältlich) verwendet werden. Verschwinden alle Symptome wie Blähungen, Völlegefühl und Durchfall und kommen erst wieder zurück, wenn man Milch in irgendeiner Form zu sich genommen hat, ist die Diagnose relativ klar. Endgültige Sicherheit bringt aber erst ein

Atemtest, der vom Arzt durchgeführt wird. Laktoseintoleranz ist mit laktosearmer Ernährung gut in den Griff zu bekommen, und zwar mit laktosefreien Produkten. Als Milchersatz sind auch Soja-, Reis- oder Kokosmilch erlaubt. Lang gereifter Hartkäse ist gut verträglich, denn er enthält nahezu keinen Milchzucker mehr.

Und unverarbeitete Nahrungsmittel wie Kartoffeln, Gemüse, Obst, Fleisch und Fisch, Eier und Fette sind ohnehin laktosefrei. Vorsicht ist geboten bei heimlichen Laktoselieferanten, also bei Süßigkeiten wie Schokolade oder Pralinen. Aber auch Brot, Brötchen, Kuchen, Dessertcremes und die meisten Fertigprodukte beinhalten Laktose. Bei

besonderen Anlässen wie Einladungen oder Essen im Restaurant gibt es die Möglichkeit, Laktase in Tablettenform einzunehmen. Die Einnahme sollte jedoch eine Ausnahme bleiben und nicht zur täglichen Gewohnheit werden. Aufpassen sollte man auch bei Medikamenten mit Überzug oder in Pulverform, und auch homöopathische Präparate können einen relativ hohen Laktosegehalt haben. Bei der sekundären Laktoseintoleranz muss die Grunderkrankung diagnostiziert werden. Das Spektrum der Untersuchungen reicht von einer Stuhlanalyse bis hin zur Darmspiegelung. Entsprechend der Erkrankung erfolgt dann die Therapie. Probiotika, also unterstützende Präparate für die Darmbakterien, gehören zur Basistherapie.

Testen Sie Ihre eigene Toleranzgrenze. Beginnen Sie mit einem Stück Hartkäse und steigern Sie die Menge laktosehaltiger Lebensmittel, bis Sie Zeichen der Unverträglichkeit bemerken. Wer ohne Milchprodukte auskommen muss, braucht trotzdem keinen Kalziummangel zu befürchten, denn Mineralwasser, Gemüse (z.B. Brokkoli und Grünkohl), Nüsse, Sojaprodukte (Tofu) und Fisch (Lachs) enthalten ausreichend viel Kalzium.

Ein gut gereifter laktosefreier Emmentaler enthält pro 100 g ein ganzes Gramm Kalzium. Bei weniger ausgewogener Ernährung kann man zur Vorsorge von Osteoporose Kalzium in Tablettenform zu sich nehmen, jedoch nicht auf eigene Faust. Fragen Sie an dieser Stelle lieber einen Experten in Ernährungsfragen.

Laktose-Gehalt von Milchprodukten nach Milchart oder -produkt in Gramm/100g

Kuhmilch	4,8
Schafmilch	4,7
Pferdemilch	6,2
Kamelmilch	5,2
Ziegenmilch	4,2
Trockenvollmilch, Vollmilchpulver	35,1
Trockenmagermilch, Magermilchpulver	50,5
Kondensmilch	9,32
Sahne, Kaffeesahne, Rahm (mind. 10% Fett)	4,05
Buttermilch	4,01
Nuß-Nougatcreme	1,5-3
Eiscreme	6-7