
Laktoseintoleranz: Wenn der Darm keinen Milchzucker verträgt

Mo, 23.01.2017 - 10:48

Informationsreihe der Verbraucherzentrale Südtirol zu Nahrungsmittelintoleranzen

Laktoseintoleranz: wenn der Darm keinen Milchzucker verträgt

Teil drei der Informationsreihe der Verbraucherzentrale Südtirol zu den Nahrungsmittelintoleranzen befasst sich mit der Laktoseintoleranz. Bei dieser Unverträglichkeit wird der Milchzucker (Laktose) nicht verdaut. Ursache dafür ist ein Enzymmangel im Dünndarm.

Laktose (Milchzucker) besteht aus zwei Einfachzuckern. Im Dünndarm wird die Laktose durch das Enzym Laktase in ihre Bestandteile gespalten, diese gelangen dann über die Darmschleimhaut ins Blut.

Bei Personen mit Laktoseintoleranz wird dieses Enzym nicht in ausreichender Menge in der Dünndarmschleimhaut gebildet. Der Milchzucker gelangt daher unverdaut in den Dickdarm. Dort wird er von den Darmbakterien abgebaut, und es entstehen Gase wie Kohlendioxid und Wasserstoff sowie organische Säuren (Essigsäure, Milchsäure), welche die typischen Symptome auslösen. Das Kohlendioxid erzeugt Blähungen. Die organischen Säuren binden Wasser im Darm, die Folge sind wässrige Durchfälle. Weitere Symptome sind Übelkeit, Bauchschmerzen, ein aufgedunsener Bauch und kalter Schweiß. Je mehr Laktose aufgenommen wurde, desto stärker sind die Symptome ausgeprägt. Auch unspezifische Symptome wie Erschöpfungsgefühl und Kopfschmerzen sind möglich.

Eine Laktoseintoleranz kann indirekt über einen Atemtest nachgewiesen werden. Dabei wird der von den Bakterien im Dickdarm gebildete Wasserstoff in der Ausatemluft gemessen.

Schon Ötzi war laktoseintolerant

Bei Säuglingen wird das Enzym Laktase in ausreichender Menge gebildet. Während der Kindheit sinkt die Bildung des Enzyms stark ab. Nur wo schon lange Milchwirtschaft betrieben wird, wird aufgrund

einer genetischen Anpassung auch im Erwachsenenalter genügend Laktase gebildet. Weltweit sind rund 75% der Erwachsenen laktoseintolerant, in Italien 40%, in Österreich 15-20%. Auch Ötzi litt schon an Laktoseintoleranz.

Die häufigste Form der Laktoseintoleranz ist die primäre Laktoseintoleranz. Sie ist nicht heilbar. Eine sekundäre Laktoseintoleranz kann als Folge einer Schädigung der Darmschleimhaut entstehen. Sie gilt als heilbar, wenn die ursächliche Erkrankung behandelt wird.

Die laktosefreie Ernährung

Um die Auswirkungen der Laktoseintoleranz auf ein Minimum reduzieren, sollten Betroffene auf laktosehaltige Produkte (Kuh-, Ziegen- und Schafsmilch, Käse, Topfen, Molke, Milkschokolade, Speiseeis u.v.m.) weitgehend verzichten. Laktose „versteckt“ sich zudem in Fertigprodukten (z.B. Suppen) sowie in Back- und Wurstwaren.

Geringe Mengen an Laktose werden von den Betroffenen bis zum Erreichen der persönlichen Toleranzschwelle vertragen. Parmesan und die meisten Hartkäsesorten enthalten aufgrund der langen Reifung nur mehr geringe Mengen an Laktose. Auch Butter und Jogurt sind für viele Betroffene gut verträglich. Mittlerweile sind im Handel zudem laktosefreie Milchprodukte erhältlich.

Unsere Speisen und Getränke enthalten...

Milch, Milchprodukte und Laktose gehören zu jenen 14 Zutaten, die am häufigsten Unverträglichkeiten auslösen. Sie müssen auf der Zutatenliste von verpackten Produkten hervorgehoben werden, beispielsweise durch Fettdruck. In der Außer-Haus-Verpflegung steht Betroffenen eine schriftliche Allergeninformation zur Verfügung, sofern die Informationen nicht in der Speisekarte enthalten sind.

Informationsreihe der Verbraucherzentrale Südtirol zu Nahrungsmittelintoleranzen. Die nächsten Beiträge befassen sich mit Zöliakie und Fruktosemalabsorption.

Medien-Information

Bozen, 23.01.2017