

Woher kommt die Laktose-Intoleranz?

Die Laktose-Intoleranz (siehe links) ist eine relativ häufige Erkrankung. Sie wird oftmals verwechselt mit einer Milchunverträglichkeit, bei der das Immunsystem wie bei einer Allergie Antikörper gegen Milcheiweiße bildet. Bei der Laktose-Intoleranz hingegen ist das Immunsystem nicht beteiligt.

Die Laktose-Intoleranz ist meistens vorübergehend. Ursache hierfür können zum Beispiel Darmerkrankungen oder bestimmte Arzneimittel sein. Diese Form der Laktose-Intoleranz klingt ab, sobald der sie auslösende Faktor beseitigt ist (die Darmerkrankung heilt aus oder das Medikament wird nicht mehr eingenommen).

Auch Erkrankungen wie Morbus Crohn oder Zöliakie (Gluten-Unverträglichkeit) können als Begleiterscheinung eine unzureichende Produktion von Laktase aufweisen und so zu einer Laktose-Intoleranz führen. Die angeborene Form (kongenitaler Laktase-Mangel) ist eher selten.

Allgemeine Informationen

Ob Sie an einer Laktose-Unverträglichkeit leiden, muss zunächst diagnostisch abgeklärt werden, z. B. mit einem Wasserstoffatemtest (H₂-Laktose-Atemtest). Ausschlussdiagnosen sind z. B. Dünndarmerkrankungen mit oder ohne verschlechterte Nährstoffaufnahme (Malabsorptions- oder Malassimilations-)Syndrom, ein Reizdarm-Syndrom oder die chronische Darmentzündung Morbus Crohn.

Eine laktosefreie Ernährung ohne eine zugrundeliegende Laktose-Unverträglichkeit ist i. d. R. nicht empfehlenswert. Wenn Sie allerdings auf Ausgewogenheit und Vitalstoffgehalt der Lebensmittel achten, besteht auch keine Gefahr einer Unterversorgung.

Bei Symptomen, die auf eine Laktose-Unverträglichkeit hindeuten, sprechen Sie uns an – wir beraten Sie gerne.

© Bund Deutscher Heilpraktiker e. V.

Wir sind für Sie da!

Praxisstempel

Laktose-Intoleranz Informationen für unsere Patienten



Was ist eine Laktose-Intoleranz?

Bei der Laktose-Intoleranz wird ein Bestandteil der Milch, die Laktose (Milchzucker), nicht vertragen. Sie darf nicht mit einer Milchunverträglichkeit verwechselt werden. Ursache für diese Milchzuckerunverträglichkeit ist die unzureichende Produktion oder das Fehlen des Verdauungsenzyms Laktase. Laktase wird benötigt, um Milchzucker in seine Einzelbestandteile Glukose und Galaktose spalten zu können.

Nur in Glukose und Galaktose gespalten, kann der Milchzucker (Laktose) ins Blut aufgenommen werden. Andernfalls dient der ungespaltene Milchzucker zahlreichen Bakterien als Nahrung. Sie verstoffwechseln den Zucker, lassen Säuren und Gase entstehen und regen die Darmtätigkeit an, was wiederum u. a. zu Bauchschmerzen, Blähungen und Durchfall führen kann.



Laktosehaltige Lebensmittel

Eine Vielzahl von Lebensmitteln enthält Milchzucker (Laktose). Dazu zählen natürlich in erster Linie Milch und Milchprodukte wie verschiedene Käsesorten, Kondensmilch, Kaffeeweißer, Sahne, Sauerrahm, Dickmilch, Kefir, Joghurt oder Quark.



Aber auch Lebensmittel, die nicht sofort mit Milch in Verbindung gebracht werden, können Milchzucker enthalten. So kann er z. B. enthalten sein in Knäckebrot, Kuchenbackmischungen, Pizza, einigen Tiefkühlprodukten oder Konserven, Karamellbonbons, Schokolade, Eiscreme, Brühwürsten, Leberwurst, Grillsaucen oder auch Müslimischungen.

Diagnose und mögliche Symptome

Bei Verdacht auf eine Laktose-Intoleranz kann ein Atemtest oder ein oraler Milchzuckerbelastungstest durchgeführt werden, bei dem der Anstieg des Wasserstoff-Gehalts in der Atemluft bzw. des Blutzuckers Aufschluss über das Vorhandensein eines Laktase-Mangels gibt. Genetische Tests stehen ebenfalls zur Verfügung.

Bei einer Laktose-Unverträglichkeit kann es nach dem Genuss laktosehaltiger Lebensmittel zu Beschwerden kommen wie z. B. (alphabetisch):

- Bauchschmerzen
- Blähungen
- Durchfall
- Übelkeit
- Völlegefühl

Wie schwer eine Laktose-Unverträglichkeit ausgeprägt ist, wie schwer also die auftretenden Symptome sind, ist individuell unterschiedlich und hängt u. a. vor allem auch davon ab, ob das laktosespaltende (milchzuckerspaltende) Enzym Laktase noch in Restmengen vorhanden ist oder gar nicht mehr produziert wird.