



Lactose-Intoleranz: Wenn die Milch auf den Magen schlägt

— Was ist eine Lactose-Intoleranz?

Menschen mit einer Lactose-Intoleranz können den in Milchprodukten vorhandenen Zucker Lactose nur unvollständig oder gar nicht verdauen. Das geschieht, wenn die Aktivität des Enzyms Lactase abnimmt oder gar nicht mehr vorhanden ist. Die Lactose gelangt dann unverdaut in den Dickdarm. Hier verursacht sie einerseits einen vermehrten Wassereinstrom in den Darm und wirkt somit abführend. Andererseits wird die Lactose aber auch durch im Darm lebende Bakterien abgebaut. Dadurch bilden sich Gase, wodurch es schließlich zu Blähungen, krampfartigen Bauchschmerzen und anderen Verdauungsstörungen kommt.

— Wie äußert sich eine Lactose-Intoleranz?

Menschen mit einer Lactose-Intoleranz haben nach dem Genuss (Verzehr) von Milch- oder Fertigprodukten an Beschwerden wie

- Bauchkrämpfe
- Durchfall oder Verstopfung
- Blähungen
- Völlegefühl
- Koliken
- Übelkeit
- Erbrechen

— Welche Formen der Lactose-Intoleranz gibt es?

Es wird zwischen der erblichen und der erworbenen Lactose-Intoleranz unterschieden.

Bei der erblichen Form (primäre Form) nimmt bei den Betroffenen die Produktion des Enzyms Lactase bis zum 20. Lebensjahr kontinuierlich ab, so dass die beschriebenen Beschwerden auftreten können.

Die erworbene Lactose-Intoleranz (sekundäre Form) ist wesentlich seltener und tritt in Folge von Darmerkrankungen, bakteriellen Infektionen oder Magen-Darm-Operationen, sowie nach Einnahme von Antibiotika auf. Im Gegensatz zur erblichen Lactose-Intoleranz kann diese Form medikamentös beeinflusst werden.

— Wie häufig kommt eine Lactose-Intoleranz vor?

Das Risiko, eine primäre Lactose-Intoleranz zu entwickeln, findet man bei ca. 20 % der deutschen Bevölkerung. In anderen Teilen der Erde betrifft dies bis zu 90 % der Menschen.



— Wie kann eine Lactose-Intoleranz diagnostiziert werden?

Besteht ein Verdacht auf eine primäre, also genetisch bedingte Lactose-Intoleranz, ist es sinnvoll, eine molekulargenetische Untersuchung durchführen zu lassen. Bei dieser Untersuchung ist eine zuverlässige Aussage darüber möglich, ob eine primäre, genetisch bedingte Lactose-Intoleranz vorliegt.

Da es sich hier um die Suche nach erblichen Veränderungen handelt, braucht diese Untersuchung nur einmal in Leben durchgeführt zu werden.

— Was können Sie tun, wenn bei Ihnen eine erblich bedingte Lactose-Intoleranz festgestellt wurde?

Eine genetisch bedingte Lactose-Intoleranz wird Sie Ihr Leben lang begleiten. Deshalb ist es sinnvoll, Ihre Ernährung langfristig umzustellen und möglichst auf Milch und Milchprodukte zu verzichten. Dabei sollten Sie insbesondere auf Folgendes achten:

- Bei Verzicht auf Milchprodukte sollten Sie genügend Calcium einnehmen (Milch ist der Calcium-Hauptlieferant). Bei Calcium-Verlust besteht die Gefahr einer Osteoporose.
- Sollten Sie sich vegetarisch ernähren, kann der Verzicht auf Milch und Milchprodukte zu einem Eiweißmangel führen.
- Beachten Sie auch, dass Lactose nicht nur in Milch und Milchprodukten enthalten ist, sondern auch in zahlreichen anderen Lebensmitteln, Fertiggerichten und Backwaren sowie als Zusatz in Medikamenten verwendet wird.

— In welchen Lebensmitteln kommt Lactose vor?

Lactose kommt typischerweise in Milchprodukten vor. Aber auch viele Fertigprodukte, Nahrungsergänzungsmittel, Medikamente und Süßigkeiten können Lactose enthalten.

Viel Milchzucker enthalten:

Produkt	pro 100 g
Milchpulver	40 g
Joghurt mit Früchten	13 g
Kondensmilch	11 g
Eiscreme	6 g
Schmelzkäse, Joghurt, Kefir, Fertiggerichte	5 g
Kaffeesahne, Dickmilch, Molke, Buttermilch	4 g
Emmentaler, Bergkäse, Quark	3 g



Wenig Milchzucker enthalten:

Produkt	pro 100 g
Edamer, Gouda	2 g
Chester, Schafskäse, Limburger, Romadur, Mozzarella, Butterkäse, Harzer, Raclette-Käse	1 g
Butter	0,6 g

Überwiegend ohne Milchzucker sind (wenn naturbelassen):

- Fleisch
- Gemüse
- Nudeln
- Obst
- Brot
- Kräuter etc.
- Kartoffeln

Sie erhalten den Lactose-Toleranz-Test (LCT-Gen-Test) inkl. humangenetischer Beurteilung für 110,74 €. *

Hinzu kommen die ärztlichen Gebühren für die Blutentnahme und die Beratung/Befundinterpretation.

* Bei vorliegender Symptomatik ist der Test auch eine Leistung der gesetzlichen Krankenkassen.