Lactoseintoleranz

Laktose-Intoleranz

Definition:

Eine Laktoseintoleranz ist eine Milchzuckerunverträglichkeit, bei der ein Bestandteil der Milch, die Laktose (= Milchzucker), Unverträglichkeiten hervorruft. Der Schweregrad ist individuell sehr unterschiedlich. Er hängt u.a. davon ab, ob die Laktase (Milchzucker spaltendes Enzym) völlig fehlt oder ob noch eine Restfunktion vorhanden ist.

Die Laktoseintoleranz sollte nicht mit einer Milcheiweißallergie verwechselt werden. Von einer Allergie spricht man, wenn das Immunsystem beteiligt ist, das heißt im Körper eine entsprechende Antikörperproduktion stattfindet. Bei der Laktoseintoleranz werden die Beschwerden unter Ausschluss des Immunsystems allein durch einen Bestandteil der Milch (Laktose), hervorrufen.

Ursachen:

Ursache für die Milchzuckerunverträglichkeit ist das Fehlen bzw. die unzureichende Produktion des Verdauungsenzyms Laktase. Dieses ist notwendig, um den Milchzucker in seine Einzelbestandteile (Glucose + Galaktose) zu spalten, die dann in das Blut aufgenommen werden können.

Das Verdauungsenzym Laktase kommt in der Dünndarmschleimhaut vor. Wird der Milchzucker nicht gespalten und gelangen größere Mengen in untere, mit Bakterien besiedelte Darmabschnitte, dient der Milchzucker den Bakterien als Nährsubstrat. Es entstehen große Mengen an Gasen und organischen Säuren. Diese bewirken ein Einströmen von Wasser in den Darm sowie vermehrte Darmbewegungen.

Symptome:

Der Verzehr von Milch und Milchprodukten führt zu heftigen Beschwerden wie Bauchschmerzen, Blähungen und Durchfall. Aber auch Symptome wie Kopfschmerzen, Schwindel und chronische Müdigkeit können die Folgen einer Laktoseintoleranz sein.

Komplikationen:

Bei Laktasemangel besteht die Therapie in der Reduzierung bzw. Meidung des Verzehrs von Milch und Milchprodukten. Da diese Lebensmittel Hauptlieferanten des Mineralstoffs Calciums sind, der u.a. für die Stabilität des Knochengerüstes mitverantwortlich ist, besteht bei Menschen mit Laktasemangel die Gefahr einer Osteoporose.

Lactoseunverträglichkeit

Ursachen:

Laktoseintoleranz ist am häufigsten genetisch bedingt, sie kann aber auch bei einigen Erkrankungen oder als Behandlungsfolge (Magen-Darm-Operationen, Medikamente) auftreten.

Symptome:

Eine Laktose Unverträglichkeit führt häufig zu Verdauungsproblemen. Wie ausgeprägt die Beschwerden sind, ist individuell unterschiedlich. Es hängt davon ab, wie viel Laktase der Darm noch bildet und wie viel Milchzucker man verzehrt. Manche Betroffenen bemerken einen Laktasemangel gar nicht, andere reagieren schon auf kleine Mengen Milchzucker mit Beschwerden.

Diagnose:

Eine Laktoseunverträglichkeit kann mittels eines Wassestoff atemtests festgestellt werden. Bei entsprechenden Anhaltspunkten schließen Ärzte andere Ursachen, zum Beispiel eine Darmerkrankung aus.

Selbsthilfe:

Erst die Diagnose, dann die Diät:
Bei Laktoseintoleranz sind Milch, Milchspeisen und Milchprodukte im Allgemeinen kritisch. Der beste Weg zur Beschwerdefreiheit ist es daher, nur so viel Milchzucker (Laktose) zu verzehren, wie man verträgt. Toleriert jemand praktisch keinen Milchzucker, läuft das strenggenommen darauf hinaus, ihn weitgehend zu vermeiden. Voraussetzung ist immer die zutreffende Diagnose. Dazu dient in erster Linie der Nachweis der verminderten Laktase Aktivität im Wasserstoffatemtest. Erst danach ist es sinnvoll, definitiv mit der Umstellung der Ernährung zu beginnen.

Zusammenfassung: