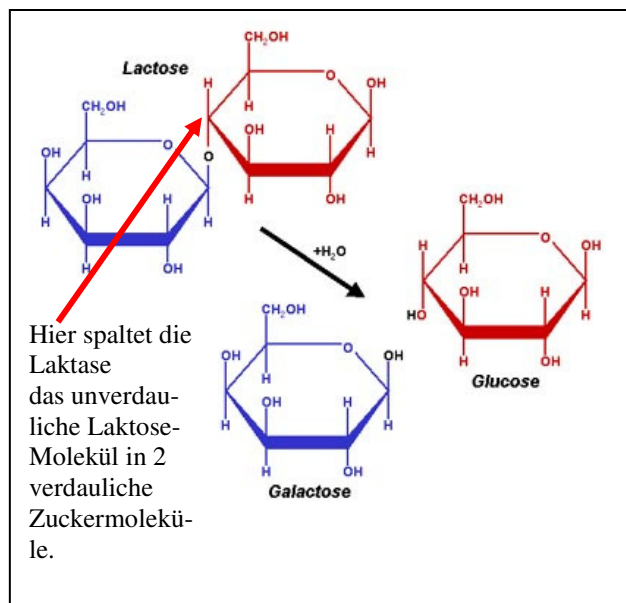




Patienten-Infos aus der Gastroenterologie
Klinik Am Bürgerpark, Bremerhaven,
Tel. 0471/182-1355
Chefarzt Dr. H. J. Schmeck-Lindenau

Laktose-Intoleranz – Unverträglichkeit von Milchzucker

Laktose-Intoleranz: Was ist das ?



Bei der Laktoseintoleranz handelt es sich um den Mangel eines einzelnen Dünndarm-Enzyms, der Laktase. Die Laktase spaltet im oberen Dünndarm den unverdaulichen Milchzucker (Laktose), in seine verdaulichen Einzelbestandteile, nämlich Glukose (Traubenzucker) und Galaktose (Schleimzucker).

Alle gesunden Menschen haben als Babys genug Laktase, um die Muttermilch verdauen zu können. Mit zunehmendem Alter nimmt der Laktase-Gehalt des Dünndarms ab, da man ja keine Muttermilch mehr zum Leben braucht. Die meisten Europäer und Amerikaner behalten allerdings lebenslang einen hohen Laktasegehalt im Dünndarm und können so auch als Erwachsene unvergorene Milchprodukte problemlos verdauen.

Afrikaner und Asiaten haben als Erwachsene durchweg einen sehr geringen Laktasegehalt im Dünndarm und damit eine Unverträglichkeit für Milch bzw. genauer für Milchzucker. In Europa und insbesondere Deutschland sind aber auch ca. 15% der Menschen von einem Laktasemangel betroffen. Es handelt sich also nicht um eine Allergie oder eine echte Erkrankung des Darmes, sondern um einen Enzymmangel. Dieser Enzymmangel bewirkt die fehlende Spaltung von Milchzucker (Laktose), der aber in ungespaltener Form nicht aus dem Dünndarm in den Körper aufgenommen werden kann, sondern stattdessen unverdaut in den Dickdarm transportiert wird.

Nebenbei bemerkt: Etwas ganz anderes als die Laktose-Intoleranz ist die Kuhmilchallergie, die sich bei Babys durch deutliche Krankheitszeichen bemerkbar macht, wenn sie von Muttermilch auf Kuhmilch umgestellt werden. Laktose-Intoleranz und Kuhmilchallergie haben aber nichts miteinander zu tun.

Was macht die Laktose-Intoleranz für Beschwerden und wie erklären sich diese?

Der unverdaute Milchzucker bindet auf seinem Weg durch den Darm Wasser an seiner Oberfläche und führt durch den dann erhöhten Wassergehalt im Darm zu Durchfall. Weiterhin gelangt er unverdaut in den Dickdarm, wo eine große Bakteriendichte besteht. Ein Teil dieser Bakterien kann aber selber Milchzucker verarbeiten. Dabei entstehen Gase, unter anderem Wasserstoff. Diese Gase verursachen den Patienten oft Blähungen und bei starken Blähungen auch Bauchschmerzen, Krämpfe und gelegentlich Übelkeit und Kopfschmerzen. Typischerweise haben die Blähungen einen unangenehmen Geruch. Die geklagten Beschwerden

können oft nicht von echten Krankheiten der Verdauungsorgane oder von sogenannten funktionellen Beschwerden (z.B. Bauchkrämpfe ohne Erkrankung) unterschieden werden.

Wie kann man eine Laktose-Intoleranz nachweisen?

Die einfachste Untersuchung ist der Wasserstoff- (oder auch H₂-)Atemtest. Man gibt der Testperson eine bestimmte Menge reinen Milchzucker zu trinken. Besteht eine Laktose-Intoleranz, treten zum einen die typischen Beschwerden auf, weiterhin lässt sich die vermehrte Wasserstoffproduktion der Bakterien im Dickdarm in der Atemluft des Patienten mit einem Wasserstoffsensoren nachweisen. Schließlich kann man im Blut auch nachweisen, dass der Traubenzuckergehalt trotz Zufuhr von Milchzucker nicht ansteigt. Insgesamt stellt dieser sog. Laktosetoleranztest keine wesentliche Belastung für den Patienten dar.

Was kann man zur Vermeidung von Beschwerden und Gesundheitsschäden tun bei Laktose-Intoleranz?

Zunächst einmal ist es wichtig zu betonen, dass nur unvergorene Milchprodukte zu Beschwerden führen, also besonders Milch, Buttermilch, Sahne, Quark. Vergorene Milchprodukte wie Hütten- oder Schafskäse, aber auch die meisten Schnittkäse (z.B. Gouda) enthalten keine Laktose, da beim Gärungs-/Käsereiprozess Bakterien schon die Laktose gespalten haben.

Dies ist insofern wichtig, als Milchprodukte unser Hauptlieferant für Kalzium sind, das wir für den Knochenstoffwechsel und zur Vermeidung einer Osteoporose brauchen. Somit können vergorene Milchprodukte problemlos vertragen werden und sollten zur Vermeidung eines Kalziummangels auch weiter zur Ernährung gehören. Wissenschaftliche Untersuchungen haben sogar gezeigt, dass der Genuss von Joghurt die Beschwerden von Patienten mit Laktose-Intoleranz bessert, weil in Joghurt Bakterien enthalten sind, die selbst das Enzym Laktase besitzen, und so Joghurt-Genuss den Laktasegehalt im Darm erhöht.

Auch haben Personen mit Laktoseintoleranz meist noch eine geringe Menge Laktase im Dünndarm. Dann können sie geringe Mengen Milch vertragen, z.B. die Milch im Kaffee, aber eben keine größeren Mengen Milch. Diese Verträglichkeitsgrenze kann jeder Patient mit Laktose-Intoleranz ausprobieren.

Wer aber aus Geschmacksgründen auf keinen Fall auf unvergorene Milchprodukte verzichten möchte, kann entweder mittlerweile milchzuckerfreie Milch und Milchprodukte erwerben (in vielen Supermärkten) oder nimmt vor dem Genuss laktosehaltiger Nahrungsmittel die Laktase in Tablettenform zur Unterstützung der Verdauung ein. Ihr Apotheker berät Sie gern bezüglich der verschiedenen Präparate. Auch hier muß dann jeder ausprobieren, wieviel Tabletten er z.B. zu einer Portion Quark benötigt. Im übrigen gibt es auch schon Kochbücher zum Laktose-freien Kochen.

Wenn Sie als Betroffener allerdings auswärts essen, lohnt es sich nachzufragen, ob die Speisen mit Sahne oder Quark o. ä. zubereitet sind, damit Sie keine unangenehmen Überraschungen erleben.



Wenn Sie Fragen zum Thema „Laktose-Intoleranz“ haben, stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Ihr Dr. H. J. Schmeck-Lindenau und sein Ärzteteam