

Ernährungsempfehlungen bei Laktoseintoleranz

Laktoseintoleranz (Milchzuckerunverträglichkeit) ist keineswegs eine Seltenheit. In Deutschland können ca. 10-15 % der erwachsenen Bevölkerung keine Laktose (Milchzucker) bzw. nur sehr wenig davon vertragen. Damit gehört die Laktoseintoleranz zu den häufigsten Nahrungsmitteltunverträglichkeiten. Jeder Mensch nimmt täglich etwa zwischen 25 und 50 Gramm Laktose auf. Bei vielen Betroffenen reicht allerdings schon ein Gramm, um Beschwerden des Magen-Darm-Traktes, die oftmals nicht in direktem Zusammenhang mit der Nahrungsaufnahme gesehen werden, hervorzurufen.

Was ist die Ursache für Laktoseintoleranz?

Die Ursache für die Laktoseintoleranz ist ein Laktasemangel, der in den meisten Fällen im Laufe des Lebens erworben wurde. Prinzipiell kann man sagen, dass ältere Menschen Milchzucker schlechter vertragen als jüngere Menschen. Die Unverträglichkeit entsteht oft über einen Zeitraum von mehreren Jahren, Betroffene bringen daher die Beschwerden nicht immer in Verbindung mit dem Genuss von Milchzucker. Laktoseintoleranz kann aber auch als Begleiterscheinung verschiedener Darmerkrankungen auftreten. Die Laktase ist ein im Dünndarm gebildetes Enzym, welches dort für die Spaltung der Laktose in ihre zwei Bausteine, Glukose (Traubenzucker) und Galaktose (Schleimzucker) zuständig ist. Im Gegensatz zur Laktose können Glukose und Galaktose vom menschlichen Organismus aufgenommen und weiterverarbeitet werden. Fehlt nun die Laktase oder ist Ihre Aktivität vermindert, gelangt die gesamte bzw. ein Teil der Laktose unverdaut in den Dickdarm und wird dort von den natürlich vorkommenden Darmbakterien zu Säuren und Gasen abgebaut. Sie können verschiedene Symptome und Beschwerden hervorrufen.

Je nach Aktivität der Laktase variiert also von Fall zu Fall die Menge an Milchzucker, die der Körper verarbeiten kann.

Welche Symptome ruft eine Laktoseintoleranz hervor?

Die eher unspezifischen und bei jedem Betroffenen unterschiedlich stark auftretenden Symptome der Milchzuckerunverträglichkeit, die sich in Durchfällen, Blähungen, Völlegefühl, Übelkeit, krampfartigen Bauchschmerzen und in einzelnen

Fällen auch Erbrechen äußern, treten rasch nach dem Verzehr laktosehaltiger Speisen auf. Die auftretenden Durchfälle sind auf eine vermehrte Wasseransammlung im Dickdarm und eine durch die Säuren gesteigerte Darmbewegung (Peristaltik) zurückzuführen.

Wie wird Laktoseintoleranz festgestellt?

Besteht der Verdacht auf eine Laktoseintoleranz, sollte man dies abklären lassen. Hierzu ziehen wir den so genannten Laktosetoleranztest zur Diagnose heran. Dabei wird morgens auf nüchternen Magen eine bestimmte Menge in Wasser aufgelöste Laktose getrunken. Durch Messung des Blutzuckerspiegels vor und nach dem Trinken kann die Diagnose gestellt werden.

In der klinischen Praxis ist ferner ein Atemtest gebräuchlich; bei dem die Atemluft nach der Einnahme von Milchzucker untersucht wird. Auch eine Untersuchung von Schleimhautproben, die mit Hilfe einer Darmspiegelung aus dem Dünndarm entnommen werden, kann zur Diagnose herangezogen werden.

Wie sehen die Ernährungsempfehlungen aus?

Bei nachgewiesener Unverträglichkeit sollte Milchzucker gemieden werden. Um allerdings unnötige diätetische Einschränkungen zu verhindern, ist es ratsam, seine individuelle Toleranz durch Zufuhr geringer Mengen Milchzucker auszutesten. In vielen Fällen können kleine Mengen über den Tag verteilt gut vertragen werden.

Wo kommt Laktose vor?

Laktosehaltige Lebensmittel sind u. a.: Milch und daraus hergestellte Speisen und Getränke, Milchpulver, Kondensmilch, Buttermilch, Butter, Joghurt, Quark, Sahne, Molke, Eiscreme, Schokolade oder Pralinen.

Die gesäuerten Milchprodukte wie beispielsweise Joghurt (nicht wärmebehandelt) werden häufig trotz des recht hohen Gehaltes gut vertragen, da die enthaltenden Milchsäurebakterien den Milchzucker verarbeiten.

Hart-, Schnitt-, Weich- und Sauermilchkäsesorten sind im Gegensatz zu Frisch-, Schicht-, Hütten-, Schmelz- und Kochkäse praktisch milchzuckerfrei, da Ihnen bei der Herstellung die Molke entzogen wurde.

Laktosefreie Lebensmittel sind: Obst, Gemüse, Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Getreide, Reis, Nudeln, Fleisch, Fisch, Geflügel, Eier, Öl, Tee, Kaffee, Sojamilch, reine Gewürze und Nüsse und können bedenkenlos verzehrt werden.

Milchzucker kann aber auch in Produkten vorkommen, in denen man ihn nicht vermuten würde. Kritisch sind z.B. Fertiggerichte, Instant-Erzeugnisse wie Suppen oder Saucen, Gewürzmischungen, Brot/Brötchen, Gebäck, Fleisch- und Wurstwaren, Margarine, aber auch Zahnpasten und Tabletten.

Es empfiehlt sich, die Zutatenliste immer genau zu studieren. Allerdings muss Milchzucker nicht immer als Zusatz angegeben sein. Bei unverpackten Lebensmitteln sollte man nachfragen, ob sie mit Milch hergestellt wurden.

Bei Medikamenten sollte der Arzt oder der Apotheker gefragt werden, ob das Präparat den Füllstoff Laktose enthält.

Da der Bedarf an dem Mineralstoff Calcium hauptsächlich über Milch und Milchprodukte gedeckt wird, muss bei einer milchzuckerarmen bzw. -freien Ernährung eine ausreichende Calciumversorgung über andere Lebensmittel erfolgen. Hierbei bieten sich pflanzliche Lebensmittel wie grüne Blattgemüse, Hülsenfrüchte und Nüsse sowie calciumreiche Mineralwasser an.

Neben der diätetischen Therapie besteht aber auch die Möglichkeit, dem Körper Laktase von außen zuzuführen (Enzymersatztherapie). Entsprechende Laktasepräparate werden in Apotheken und Reformhäusern in Tabletten- oder Pulverform bzw. als Tropfen angeboten, die zu den milchzuckerhaltigen Mahlzeiten eingenommen werden. Die Ernährung muss in diesem Fall nicht umgestellt werden. Allerdings hilft diese Therapieform nicht bei jedem Betroffenen. Da Milchzucker vielfach in versteckter Form vorkommt, sollte dennoch bewusst mit der täglichen Ernährung umgegangen werden.

Literaturempfehlungen:

Nora Kirchner: Milchallergie und Laktoseunverträglichkeit

Thilo Schleip: Laktose-Intoleranz, Wenn Milchzucker krank macht