

Milchzuckerunverträglichkeit

Die Milchzuckerunverträglichkeit ist eine Ferment-Störung des Dünndarms, bei der gar kein oder nur ungenügend die sog. Milchferment-Lactase gebildet wird. Als Folge dessen kann der Milchzucker nicht oder nur teilweise verdaut werden.

Aufgrund eines Mangels an Lactase, ein das Milchzucker spaltendes Ferment, kommt es zu einer Unverträglichkeit des Milchzuckers. Nur die kleineren Milchzuckerbausteine können von der Darmwand in den Körper aufgenommen werden. Unverdaut bleibt der Milchzucker im Darm und zieht das Wasser mit sich, was den Stuhl flüssig macht. Auch gelangen größere Mengen (Milch)Zucker in den Dickdarm, wo viele Darmbakterien diesen als Nährstoff benutzen.

Als Folge entwickeln sich Völlegefühl, Blähungen, krampfartige Bauchschmerzen und häufig Durchfälle unmittelbar nach dem Milchkonsum. Man schätzt, dass bis zu 50 % der Welt-Gesamtbevölkerung unter einer mehr oder weniger ausgeprägten Milchzuckerunverträglichkeit leiden. Bis zu 30 % der Europäer tragen keine oder nur wenig Milch. In asiatischen Kulturen ist die Milchunverträglichkeit sogar noch weiter verbreitet. Kaum ein erwachsener Thailänder trinkt Milch.

Symptome

Die häufigsten Symptome der Milchzuckerunverträglichkeit sind Blähun-

gen, starke Darmkrämpfe, Sodbrennen und spontane Durchfälle.

Es werden aber auch Stechen in bestimmten Darmbereichen, Schwächeanfälle, Kopfschmerzen, ein „fader Geschmack“ und sogar asthmatische Probleme beobachtet.

Die Symptome halten solange an, wie sich Milchzucker im Darmbereich befindet und klingen aber meist mit dem Verschwinden des Milchzuckers schnell wieder ab. Bei unspezifischen Magen-Darmbeschwerden sollte aufgrund der Symptome immer auch an eine Lactoseintoleranz gedacht werden.

Bei Auftreten dieser Beschwerden sollten unbedingt Ihre Ärztin/Ihren Arzt aufsuchen um eine eventuelle Milchzuckerunverträglichkeit festzustellen.

Je nach Schweregrad der Erkrankung kann eine Lactoseintoleranz durch eine lactosefreie bzw. lactosearme Diät erfolgreich behandelt werden.