

# Laktoseintoleranz

## Unverträglichkeit von Milchzucker

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

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

**Magen-Darm-Probleme** Die Folgen bzw. Symptome einer Milchzuckerunverträglichkeit sind: Bauchschmerzen/-koliken, Völlegefühl, Blähungen, Durchfall, Übelkeit.

### Therapie

Bei einer Milchzuckerunverträglichkeit lösen Milch und Milchprodukte

bzw. deren Inhaltsstoffe die Beschwerden aus. Somit handelt es sich um eine diätetische Therapie, bei der das Hauptaugenmerk auf Milch, Milchprodukte und Lebensmittel, die diese enthalten, gerichtet ist.

Die Therapie der Milchzuckerunverträglichkeit hängt vom Schweregrad der Erkrankung ab, also davon, welche Mengen Milchzucker vertragen werden.

Dies reicht von einer völligen Unverträglichkeit bis hin zu einer leichten Unverträglichkeit. Letztendlich ist für jeden Betroffenen wichtig zu wissen, bei welcher Menge Laktose er mit Beschwerden reagiert.

Nur selten kommt es bereits bei sehr geringen Laktosemengen (unter 3 g) zu Unverträglichkeitsreaktionen, so dass Lebensmittel mit geringen Milchzuckermengen und in kleiner Menge verzehrt meist ohne Probleme vertragen werden.

*Zur genauen Abklärung Ihrer Beschwerden sollten Sie einen Arzt aufsuchen.*