

Laktoseintoleranz (Milchzuckerunverträglichkeit, Laktasemangel)

Was ist Laktoseintoleranz?

Sowohl die Milch von Säugetieren wie auch die Muttermilch enthält Laktose (Milchzucker). Zur Verdauung des Milchzuckers dient ein spezielles Enzym der Darmschleimhaut, das Laktase genannt wird. Fehlt dieses Enzym, kann Milchzucker nicht in die resorbierbaren Zucker Glukose und Galaktose aufgespaltet und verdaut werden. Als Folge besteht eine Laktoseintoleranz. Es handelt sich also nicht um eine Nahrungsmittelallergie!

Wie entsteht eine Laktoseintoleranz?

Eine angeborene Laktoseintoleranz kommt ausserordentlich selten vor und äussert sich gleich nach der Geburt, sobald das Neugeborene zum ersten Mal mit Muttermilch gestillt wird, mit starken wässrigen Durchfällen. Viel häufiger ist eine sogenannte sekundäre Laktoseintoleranz, die im Anschluss an eine Schädigung der Darmschleimhaut, z.B. nach einer Magendarmgrippe auftreten kann. Die sekundäre Laktoseintoleranz ist meist nur vorübergehend, da die Darmschleimhaut sich in der Regel innerhalb weniger Tage bis Wochen erholt. Die zahlenmässig wichtigste Gruppe, da sie einen Grossteil der Weltbevölkerung umfasst, ist die Gruppe der sogenannt erworbenen oder ethnischen Laktoseintoleranz, die genetisch bedingt ist. Bei dieser Form der Laktoseintoleranz reduziert sich das Verdauungsenzym Laktase im Laufe des Wachstums. Dies gilt v.a. für Asien und Afrika. Im Gegensatz dazu wird bei den Kaukasiern und hier v.a. bei Skandinaviern die Aktivität auf dem frühkindlichen hohen Level erhalten (Laktase-Persistenz). Diese Volksgruppen vertragen dann den Milchzucker in überwiegender Mehrheit weiterhin auch mit zunehmendem Alter.

Wie häufig kommt eine Laktoseintoleranz vor?

In Afrika und Asien sind die meisten Menschen von der genetisch bedingten Laktoseintoleranz betroffen, in Europa ca. 15-20 % der Erwachsenen. Die erworbene Laktoseintoleranz ist keine Krankheit, sondern repräsentiert eine normale Anpassung an die im Laufe der Entwicklung veränderte Ernährung.

Wie äussert sich eine Laktoseintoleranz?

Bei der Laktoseintoleranz gelangt der unverdaute Milchzucker in den Dickdarm, wo er durch die Darmbakterien abgebaut wird. Durch diesen Fermentierungsprozess entsteht Gas, das Blähungen und Bauchschmerzen verursachen kann. Oft werden auch Durchfälle ausgelöst. In der Regel treten die Beschwerden ca. 30 Minuten bis 2 Stunden nach Einnahme von grösseren Mengen von milchzuckerhaltigen Nahrungsmitteln auf.

Wie kann eine Laktoseintoleranz diagnostiziert werden?

Die Diagnose kann vermutet werden, wenn Beschwerden wie Blähungen, Koliken, Bauchschmerzen und Durchfälle unter einer zweiwöchigen laktosearmen Ernährung verschwinden. Für die Diagnose ebenfalls verwendet wird ein Atemtest (H₂-Atemtest), bei dem das durch den bakteriellen Abbau entstehende Gas in der Ausatemluft nachgewiesen wird.

Wie wird eine Laktoseintoleranz behandelt?

Die Behandlung besteht in einer laktosearmen Ernährung.

Welchen Einfluss hat die Ernährung bei Milchzucker Unverträglichkeit?

Die Beschwerden wie Bauchschmerzen, Blähungen, Aufstossen und Durchfall werden durch das Einschränken von laktosehaltigen Lebensmitteln vermieden.

Wo ist Milchzucker enthalten?

Milchzucker ist in grösseren Mengen nur in Milch und daraus hergestellten Speisen wie Pudding, Brei oder konzentrierten Milchpräparaten wie Kondensmilch und Milchpulver enthalten. Kleine Mengen versteckter Milchzucker können beispielsweise in Milchsokolade, Fertiggerichten, Biscuits, Milchserumgetränken, Streuwürzen und Süsstoff-Tabletten enthalten sein.

Ernährungsempfehlung bei Milchzucker-Unverträglichkeit

In der Regel werden kleine Mengen von 5 - 10g Milchzucker pro Tag ohne Probleme vertragen. Dies entspricht 11/2-2dl Milch. Die Menge, die vertragen wird, kann von Person zu Person unterschiedlich sein. Die Beschwerden nach Milchgenuss sind unangenehm, aber ungefährlich.

Da Milch, Käse, Joghurt die wichtigsten natürlichen Kalzium- und Vitamin B-Quellen sind, ist ein völliger Verzicht auf Milchprodukte nicht zu empfehlen. Gut verträglich ist Hartkäse und zum Teil Joghurt.

Gibt es laktosearme oder laktosefreie Milchprodukte?

In Käse wird der Milchzucker durch Bakterien und während des Reifeprozesses weitgehend abgebaut. Hartkäse wie Emmentaler, Greyerzer und Sbrinz sind laktosefrei. Halbhart-, Weich- und Frischkäse enthalten noch kleine Mengen an Milchzucker. Butter und Rahm enthalten ebenfalls wenig Milchzucker. Joghurt und Sauermilch werden in der Regel gut vertragen, da die Milchsäurebakterien den Milchzucker im Produkt schon weitgehend gespalten haben und die Bakterien mithelfen, den Milchzucker im Darm aufzuspalten. Im Handel sind laktosefreie Milch und Joghurts.

Gehen Sie in Ihrer Ernährung nach einem 3 Stufen-Schema vor, je nach Ihren Symptomen und finden Sie heraus, mit welcher Diät Sie die geringsten Symptome haben. **Fangen Sie so an, indem Sie zuerst die Empfehlung der Stufe III umsetzen und dann die Diät lockern, falls dies ebenfalls zur Symptomkontrolle genügt.**

Stufe I: Lockere Diät

Meiden Sie	Gestattet sind
<ul style="list-style-type: none">Milch, Milchdrink, Magermilch	<ul style="list-style-type: none">Übrige Milchprodukte in geringen Mengen wie Rahm, Butter, Käse, Quark, etwas Milch zum Kochen.Alle übrigen Nahrungsmittel

Anmerkung: Oft werden saure Milchprodukte wie Buttermilch und Joghurt ordentlich gut vertragen.

Stufe II: Etwas striktere Diät

Meiden Sie	Gestattet sind
<ul style="list-style-type: none">Alle Arten von Milch (auch zum Kochen), Joghurt, Rahm, Butter, Weich- und Streichkäse, Quark, Rahm-Glace	<ul style="list-style-type: none">Ganz wenig Rahm im KaffeeHartkäse wie Emmentaler, Tilsiter, AppenzellerAlle übrigen Nahrungsmittel

Stufe III: Strikte Diät

	Schlecht verträglich	Gut verträglich
Milch u. Milchprodukte	<ul style="list-style-type: none"> Vollmilch, teilentrahmte Milch, Magermilch, Butter-milch, Sauermilch, Rahm, Joghurt, Ziegenmilch, Milch-pulver, Schokolandenmilch, Rivella 	<ul style="list-style-type: none"> Laktosearme Milch, Bebenago-laktosefrei, Soja-Milchersatzprodukte Sobee, Soyabasan, Nutramigen, Pregestrimil Mandelmilch
Käse	<ul style="list-style-type: none"> Schachtelkäse, Weichkäse, Rahmkäse, Quark, Vacherin Mont d'Or 	<ul style="list-style-type: none"> Hartkäse wie Appenzeller, Gruyere, Sbrinz, Emmenthaler, Tilsiter, Edamer
Brot	<ul style="list-style-type: none"> Brotsorten die mit Milch oder Rahm zubereitet sind (Weggli, Zopf, Toastbrot, Gipfel, Zwieback) 	<ul style="list-style-type: none"> Dunkles Brot, Graham-, Roggen-, Vollkornbrot. Halbweisses Brot wenn ohne Milch oder Milchpulver zubereitet
Desserts Süssspeisen	<ul style="list-style-type: none"> Pudding, viele Fertigdesserts, Crèmen, Rahmglace, Schokolade Gekaufte Kuchen, Torten, Cakes, Biscuits 	<ul style="list-style-type: none"> Früchtedesserts, selbstgebackene Kuchen oder Wähe ohne Milchzusatz Mit laktosearmer Milch zubereitete Desserts, Wasserglace Konfitüren, Honig, Melasse
Öle und Fette	<ul style="list-style-type: none"> Butter und Margarine mit Butterzusatz 	<ul style="list-style-type: none"> Pflanzenmargarine, z.B. Dorina, Vitaquell extra, Fauser Vitagen
Fleisch	<ul style="list-style-type: none"> Wurstwaren, Bratwurst, Aufschnitt, Leberwurst, Mortadella, Fleischkäse Fleischkonserven 	<ul style="list-style-type: none"> Frisches Fleisch inkl. Salami, Bündnerfleisch, Speck, gewisse Schinken
Saucen Suppen	<ul style="list-style-type: none"> Suppen und Saucen aus Päckli und Büchsen 	<ul style="list-style-type: none"> Alle hausgemachten, sofern ohne Milch und Rahm
Getränke	<ul style="list-style-type: none"> Milch, Rivella, Ovomaltine, z.T. kommerzielle Frucht- und Gemüsesäfte (z.T. Biotta) 	<ul style="list-style-type: none"> Alle ausser die links erwähnten

Frei erlaubt sind: Alle Früchte und Gemüse, Kartoffeln, Reis, Teigwaren, alle Gewürze (ausser Aromat oder andere Streuwürzen), Eier.

Bei Fertigprodukten muss damit gerechnet werden, dass eine grössere Menge an Milchzucker enthalten ist. Erkundigen Sie sich in der Metzgerei, ob die Wurstwaren ohne Milch und Milchpulver hergestellt sind (z.T. ist in Fleischkäse, Bratwürsten, Brät und auch Schinken Milchzucker enthalten!).

In Restaurants ist ebenfalls Milchzucker in vielen Saucen, Suppen, Eierspeisen verarbeitet. Um allfällig negative Symptome beim auswärts Essen zu coupieren, können Sie in diesen Fällen, das bei Ihnen fehlende Enzym in Tablettenform als Lactigest® oder Lactrase®, zufügen, z.B. 2-3 Kapseln, je nach erwarteter Milchzucker Menge.

Wo erhalte ich Beratung und Informationen?

Eine individuelle Beratung durch eine diplomierte Ernährungsberaterin SRK wird durch den Arzt verordnet. Listen mit laktosefreien Fertigprodukten sind bei den Grossverteilern erhältlich.

Weitere Information finden Sie unter www.laktose-intoleranz.ch. Zudem können Sie auch im App-Store das Lakto-App downloaden.