

## Laktose-Intoleranz: Was ist das überhaupt?

**L**aktose ist ein Kohlenhydrat, geläufig auch als Milchzucker. Als ein sogenanntes Disaccharid (Zweifachzucker), spaltet es der Körper normalerweise bei der Verdauung mithilfe eines Enzyms (Laktase) in die Zuckermoleküle Glukose und Galaktose auf.

Die Laktose-Intoleranz entsteht durch einen Mangel oder das Fehlen von Laktase, welches der menschliche Körper selbst produziert. Fehlt dieses Enzym, wird Laktose im Darm nur unzureichend gespalten. Weil die Bestandteile Galaktose und Glukose von den Mukosazellen des Dün-

darms nicht aufgenommen und abtransportiert werden können, kommt es zu Fäulnis und Gärung der Laktose im Darm. Der Bauch wird aufgebläht, es entwickelt sich ein Völlegefühl. Durchfall und Verstopfung können die Folge sein. Eine Laktose-Intoleranz ist nicht mit einer Allergie zu verwechseln, da es sich nicht um eine Abwehrreaktion des menschlichen Körpers auf körperfremde Eiweiße handelt. Es kommt eben nicht zu einer Immunreaktion des Körpers gegen die Eiweiße, die zu Heuschnupfen, Nesselsucht, Migräne bis hin zum lebensbedrohlichen anaphylaktischen Schock führen kann.

### Folgen der Intoleranz

Die normale Funktion des Darms ist bei einer Laktose-Intoleranz eingeschränkt. Im schlimmsten Fall kommt es durch ständige Fäulnis und Gärung zu Blutungsherden im Darm. Die natürlichen Darmbakterien werden durch diesen Prozess zerstört. Die Schleimhäute innerhalb der Darmwand werden porös und durchlässig für größere Nahrungspartikel, die normalerweise nicht über das Blut in den Körper gelangen. Allergische Reaktionen können die Folge sein.

Schlimmstenfalls kann durch die Unverträglichkeit die Funktion des Darms so stark eingeschränkt werden, dass z. B. der Serotoninspiegel im Blut sich verändert. Serotonin ist unser Stimmungshormon – durch einen Mangel können Depressionen ausgelöst werden. Auch der Mineralienhaushalt gerät aus dem Lot, Mangelerscheinungen mit all ihren Folgen sind die Folge.

### Der ganze Körper kann Schaden nehmen

Eine ausgeprägte Intoleranz kann demgemäß nicht nur zu Störungen im Gehirn, sondern auch zu gravierenden Stoffwechselstörungen führen. Dem Mediziner zeigt sich ein völlig buntes Bild an Symptomen von Durchfall bis hin zu Allergien als Folgeerkrankungen, der Patient ist verzweifelt. Oft ist der Leidensweg recht lange, bis die Ursache erkannt wird. Das wissen Sie, liebe Leserin und lieber Leser, inzwischen aus eigener Erfahrung. Glücklicherweise gibt es mittlerweile einfache Tests, wie den H<sub>2</sub>-Atemtest, die schnell und zuverlässig die Diagnose klären.

## Was Sie über Laktose-Intoleranz wissen sollten

Nun wird Sie die eine entscheidende Frage interessieren: Muss ich ständig ohne Laktose leben und auf meine über alles geliebten Milchprodukte verzichten? Die Antwort ist nicht ganz einfach. Es kommt darauf an, an welcher Form der Laktose-Intoleranz Sie, liebe Leserin und lieber Leser, leiden. Wir müssen also erst etwas in die Theorie einsteigen, aber nur kurz! Wenn Sie das Thema näher interessiert, können Sie auf das Buch „Laktose-Intoleranz. Wenn Laktose krank macht“ (TRIAS-Verlag, ISBN 3-8304-3240-2) meines Kollegen Thilo Schleip zurückgreifen. Ich möchte Ihnen nur das nötigste Wissen vermitteln, damit Sie verstehen, was sie plagt. Dann fällt es Ihnen leichter, Ihre Ernährungsgewohnheiten umzustellen, und Sie können wieder beschwerdefrei Ihren Alltag genießen.

### Laktase spaltet den Milchzucker

Naturgemäß brauchen Säuglinge das Laktase-Enzym, um die Muttermilch aufnehmen zu können. Daher ist der menschliche Körper darauf programmiert, im Säuglings- und Kleinkindalter große Mengen an Laktase-Enzymen zu produzieren. Mit steigendem Lebensalter fährt der Körper die Produktion dieses Enzyms jedoch zurück, weil der Magen-Darm-Trakt irgendwann feste Kost vertragen kann und weniger oder gar keine Milch mehr braucht. Eigentlich benötigen wir dieses Enzym dann nicht mehr.

Nun leben wir in Europa aber in einer Region, in der gerne und viel Kuhmilch getrunken wird. Leckere Desserts aus Milchprodukten und Käse gehören inzwischen zu unserem Alltag. Der Körper hat sich angepasst. Aufgrund einer genetischen Mutation in unseren Breiten bleibt die Produktion des Laktase-Enzyms erhalten, auch im hohen Alter können die meisten Menschen Milchprodukte genießen, sofern das Produktionsprogramm angepasst ist und funktioniert. Asiaten und Afrikaner haben hier zu Lande ihre liebe Not mit dem Verzehr von den großen Mengen an Kuhmilchprodukten. Sie schmecken ihnen zwar, aber

ihr Körper ist nicht darauf eingestellt. Und so geht es auch Ihnen. Eigentlich sind sie nicht krank, sondern ihr Körper weist die Genmutation zur Produktion von Enzymen im Alter nicht auf.

### Wie bei einem Computer

kann eine Software nur dann arbeiten, wenn sie komplett und nicht nur teilweise installiert ist. So geht es Ihrem Körper auch. Ihr Gehirn kann nur dann den Befehl zur Produktion von Laktase-Enzymen geben, wenn mit den Genen das Programm überliefert wurde. Doch aus irgendwelchen Gründen ist dieses Computerprogramm nun defekt.

