



aus: Hofele, Richtig einkaufen bei Laktose-Intoleranz
(ISBN 3830433573) © 2006 TRIAS Verlag



Die Erkrankung

Vielleicht haben Sie gerade erfahren, dass Sie an einer Laktose-Intoleranz leiden. Vielleicht steht die Diagnose noch nicht sicher fest und Sie sind unsicher, ob Sie davon betroffen sind. Auf den folgenden Seiten erfahren Sie, wie es zu einer Laktose-Intoleranz kommt, welche Symptome dabei auftreten können, wie der Arzt die Erkrankung erkennt und wie Ihre Ernährung zukünftig aussehen kann, um die Beschwerden zu lindern.

Diagnose: Laktose-Intoleranz

Milch gilt als gesundes Nahrungsmittel. Aber viele Menschen bekommen davon Bauchschmerzen, Durchfall oder Blähungen. Daran kann der Milchzucker (Laktose) schuld sein. Milchzuckerunverträglichkeit, oder Laktose-Intoleranz, wird in den letzten Jahren immer häufiger festgestellt. Das hat zwei Gründe: Zum einen trinken auch immer mehr Erwachsene Milch in größeren Mengen oder nehmen reichlich Milchprodukte und damit etwa 20 bis 30 Gramm Laktose am Tag zu sich. Zum anderen wird die Erkrankung immer bekannter und dadurch eher diagnostiziert. Doch nicht bei jedem, der unter unklaren Magen- oder Darmbeschwerden leidet, stellt der Arzt auch tatsächlich eine Laktose-Intoleranz fest.

Ein Enzym fehlt

Damit Milchzucker verdaut und als Energiequelle genutzt werden kann, muss er im Dünndarm aufgespalten werden. Dazu wird das Enzym Laktase, in der Fachsprache β -Galaktosidase genannt, benötigt. Für Säuglinge ist Milch die Hauptnahrungsquelle. Sie können Milch und damit auch Milchzucker meist problemlos verdauen, da ihr Körper genügend Laktase herstellt. Doch schon im Alter von zwei Jahren lässt die Fähigkeit zur Milchverdauung nach, weil die körpereigene Produktion von Laktase geringer wird. Bei manchen Erwachsenen stellt der Körper nur noch ganz wenig oder überhaupt keine Laktase mehr her. Ob ein Mensch auch als Erwachsener Milch vertragen kann oder nicht, ist genetisch bedingt. Dabei ist der genetische »Normalfall«, dass Milch im Erwachsenenalter nicht mehr vertragen wird. Im Laufe der Evolution war es jedoch in bestimmten

Lebensräumen ein Vorteil, Milch auch noch über das Säuglingsalter hinaus verdauen zu können. Dort – dazu gehören zum Beispiel Nord- und Mitteleuropa – ist die Laktase infolge einer Genveränderung auch noch bei Erwachsenen aktiv.

INFO

Kleine Zuckerkunde

Milchzucker (Laktose) ist ein Zweifachzucker, Fachleute sprechen von einem Disaccharid. Er wird vom Enzym Laktase in die beiden Einzelzucker (Monosaccharide) Glukose (Traubenzucker) und Galaktose (Schleimzucker) zerlegt. Der normale Haushaltszucker wird auch Saccharose genannt. Er ist ebenfalls ein Zweifachzucker und besteht aus den Monosacchariden Glukose und Fruktose (Fruchtzucker). Alle Ein- und Zweifachzucker schmecken süß.

Weltweite Unterschiede

Etwa 12 Millionen Menschen leiden in Deutschland an einer Milchzuckerunverträglichkeit, das sind knapp 15 Prozent der Gesamtbevölkerung. In Europa gibt es deutliche Unterschiede zwischen Norden und Süden. Während in Skandinavien nur wenige Menschen als laktoseintolerant gelten, sind auf Sizilien fast 70 Prozent der Bevölkerung betroffen. In Asien oder Afrika können 90, bei manchen Volksstämmen 100 Prozent der erwachsenen Bevölkerung keinen Milchzucker verdauen, obwohl sie als Säuglinge von Milch ernährt werden. In den USA kann bei 80 Prozent der schwarzen Bevölkerung eine Laktose-Intoleranz festgestellt werden, aber nur bei 20 Prozent der weißen Bevölkerung.

Milchzucker wird nicht gespalten

Ist also in der Schleimhaut des Dünndarms zuwenig oder gar keine Laktase vorhanden, kann Milchzucker nicht gespalten werden und gelangt ungespalten in den Dickdarm. Dort dient er dann den Darmbakterien als Nahrung. Sie vergären ihn zu Milchsäure, Essigsäure, Kohlendioxid und Wasserstoff. Die entstehenden Gärgase zeigen sich dann als Blähungen. Milch- und Essigsäure sorgen für kräftige Darmbewegungen und erhöhen so die Anfälligkeit für Durchfälle. Wegen der Gärprodukte ändert sich der osmotische Druck im Darm. Damit dieser wieder normalisiert wird, strömt verstärkt Wasser aus den Zellen in den Darm, was wiederum zu Durchfall führen kann. Auch Bauchschmerzen, Koliken und Völlegefühl können auftreten.

Unterschiedliche Beschwerden

Nicht jeder, bei dem eine Milchzuckerunverträglichkeit festgestellt wird, hat auch entsprechende Beschwerden. Experten schätzen, dass bei der Hälfte der Betroffenen die Symptome so gering ausgeprägt sind, dass sie kaum wahrgenommen werden. Dafür können die Beschwerden bei anderen um so heftiger sein. Aber wiederum nicht jeder, der von Verdauungsstörungen geplagt wird, leidet an einer Laktoseintoleranz. Wie stark jemand unter der Erkrankung leidet, ist individuell ganz verschieden. Die meisten Symptome betreffen die Verdauungsorgane. Vor allem Durchfall macht vielen zu schaffen. Dabei kann es bereits eine halbe Stunde nach dem Verzehr von Milchprodukten zu starken Durchfällen kommen. Die Symptome halten so lange an, wie sich Milchzucker im Darm befindet. Wenn er den Darm verlassen hat, klingen die Beschwerden ab.

Die häufigsten Symptome

Blähungen, Darmkrämpfe und spontane Durchfälle werden am häufigsten beobachtet. Die Durchfälle können in Anfällen auftreten, wässrig oder schäumend sein und säuerlich riechen. Aber auch das Gegenteil – nämlich Verstopfung – kann vorkommen. Viele Betroffene leiden unter Übelkeit und Erbrechen direkt nach einer laktosehaltigen Mahlzeit, manchmal auch unter verstärktem Aufstoßen.

Unspezifische Beschwerden

Neben den typischen Symptomen, die unmittelbar die Verdauungsorgane betreffen, gibt es noch zahlreiche unspezifische Begleiterscheinungen der Laktose-Intoleranz. Bei diesen wird oft kein Zusammenhang mit Milchzucker vermutet. Dazu zählen zum Beispiel unreine Haut, ständige Müdigkeit, Erschöpfungszustände, Unruhe, depressive Verstimmung, Schlafstörungen oder Kopfschmerzen.

Wie heftig die Beschwerden beim Einzelnen sind, hängt von verschiedenen Faktoren ab. Nicht alle Menschen sind gleich empfindlich. Wo der eine schon Schmerzen verspürt, merkt der andere nur ein leichtes Ziehen. Außerdem hat die allgemeine körperliche und seelische Verfassung einen großen Einfluss darauf, wie stark die Symptome auftreten oder wahrgenommen werden. Eine wichtige Rolle spielt auch die Darmflora, das heißt, mit welchen Bakterien der Darm besiedelt ist. Schließlich hat die Zusammensetzung der Speisen und Getränke Einfluss auf die Art und Stärke der Beschwerden. Die Beschwerden nach dem Verzehr von laktosehaltigen Lebensmitteln sind viel heftiger, wenn diese einzeln verzehrt werden. Werden sie zusammen mit anderen Lebensmitteln aufgenommen, fallen die Beschwerden meist milder aus.