

Die Laktose-Intoleranz



Weit verbreitet und doch kaum bekannt: Rund 15 % aller Erwachsenen leiden unter Verdauungsstörungen und anderen unklaren Gesundheitsbeschwerden, die durch den Konsum von Milchzucker (Laktose) hervorgerufen werden: Durchfall, Blähungen, Übelkeit nach dem Essen, Schwindelgefühl und Bauchkrämpfe können nach dem Verzehr vermeintlich unbedenklicher Speisen überraschend auftreten, ohne dass es dafür eine Erklärung zu geben scheint.

Mysteriöse Beschwerden durch Milchzucker

Häufiger Grund dafür ist eine Unverträglichkeit des Kohlenhydrats Milchzucker (Laktose), die auch als Milchzucker-Unverträglichkeit bezeichnet wird. Obwohl dieser weit verbreitete Enzymdefekt mittlerweile mit geringem Aufwand diagnostiziert werden kann, weiß nur ein kleiner Teil der Betroffenen, was genau für ihre Beschwerden verantwortlich ist. Dadurch leiden viele Menschen unter scheinbar mysteriösen Gesundheitsstörungen, die sie bei entsprechender Aufklärung leicht vermeiden könnten.

Eine Arztodyssee kann die Folge sein

Wer wegen seiner Beschwerden einen Arzt aufsucht, erlebt oft eine herbe Enttäuschung. Statt einer zügigen Diagnose werden meist überflüssige, kostenintensive und zudem belastende Untersuchungen angeordnet, an deren Ende nicht selten die Fehldiagnose "Psychosomatische Störung" steht.

Wird eines Tages die richtige Diagnose gestellt, so steht man als Betroffene(r) vor einem Berg offener Fragen. Ein kurzes Arztgespräch reicht zur Klärung in der Regel nicht aus, ebensowenig der bloße Verzicht auf Milchprodukte.

Die genannten Symptome stellen übrigens nur die Spitze des Eisbergs dar: Zahlreiche weitere Krankheitszeichen können auf eine Laktose-Intoleranz hindeuten. Außer der Verdauung ist auch das allgemeine Wohlbefinden oft beeinträchtigt: Man fühlt sich krank, unwohl, nicht in Form...

[weiter \(Seite 2 von 8\)](#)

[Laktose-Intoleranz - Milchzucker in Lebensmitteln](#) » [Laktose-Intoleranz: Was ist das überhaupt?](#) » [Milchzucker: 12 Mio. Betroffene bundesweit](#) » [Oft vergehen Jahre bis zur richtigen Diagnose](#) » [Vorsicht vor einer Calcium-Unterversorgung](#) » [Erfolgreiche Therapie der Laktose-Intoleranz](#) » [Diagnose und Therapie der Laktose-Intoleranz](#) » [Fragen zum Krankheitsbild Laktose-Intoleranz](#) »