

Laktose-Intoleranz - Was ist das überhaupt?

Anders als bei einer Lebensmittelallergie ist das Immunsystem an der Laktose-Intoleranz nicht beteiligt. Man bezeichnet sie daher als eine Pseudoallergie, oder auch als Lebensmittel-Unverträglichkeit. Die Beschwerden treten mitunter zeitversetzt auf: Man spürt sie teils direkt nach dem Essen, Stunden danach oder auch erst am nächsten Tag. Dies allein erschwert das Erkennen der Zusammenhänge und damit auch die frühzeitige Diagnose dieses Enzymdefekts.



Was verursacht die Beschwerden?

Jeder 7. Erwachsene leidet in unseren Breitengraden unter einer Laktose-Intoleranz, doch die meisten von ihnen wissen es (noch) nicht. Grund für die scheinbar willkürlich auftretenden Beschwerden ist die unzureichende Verdauung der Laktose im Dünndarm. Milchzucker gelangt dadurch bis in den Dickdarm und setzt dort eine Kette von Ereignissen in Gang, die zu massiven gesundheitlichen Problemen führt.

Milchzucker findet sich nicht nur in Milchprodukten

Laktose befindet sich heutzutage nicht mehr nur in Milchprodukten, sondern auch in einer Vielzahl von industriell zubereiteten Lebensmitteln (meist ohne Nennung auf der Zutatenliste). Hinzu kommt, daß vermutlich 60% aller Menschen mit Laktose-Intoleranz zusätzlich unter einem Reizdarmsyndrom und unter weiteren Pseudoallergien wie Histamin- oder Fructose-Intoleranz leiden. Nur in den seltensten Fällen wird daher auf Anhieb die richtige Diagnose gestellt. Eine langwierige »Arzt-Odyssee« kann die Folge sein...

Sie essen sowieso keinen Milchzucker?

Mit Sicherheit doch: Wurstwaren, Brötchen, Pizza, Süßigkeiten, Milchprodukte, Fertigsaucen, Eiscreme, Klöße, Fast-Food-Produkte, Kroketten, Aufläufe, Suppen, Süßstofftabletten, Torten, Fleischwaren, Nahrungsergänzungen (für Bodybuilder oder zur Diät), Bouillon, Streuwürze, Kuchen, Backwaren und viele andere Lebensmittel enthalten Laktose, teilweise sogar in großen Mengen!

[weiter \(Seite 3 von 8\)](#)

[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](#) »

[alle Meldungen](#) | [RSS-Feed](#) | [News-Suche](#)

Aktuelle Meldungen zur Laktose-Intoleranz



MinusL: Werbung mit Konstantin Wecker

MinusL wirbt mit Musikgröße – Konstantin Wecker wer kennt ihn nicht? Als Liedermacher aus Bayern ist er deutschlandweit bekannt. Seine politisch motivierten Songs ... [weiterlesen](#)



Unangenehmes Thema: Blähungen

Blähungen: Woher kommen die lästigen Winde? – Kennen Sie das: Sie essen einen herzhaften Kohleintopf und haben im Anschluss mit unangenehmen Blähungen zu kämpfen? O ... [weiterlesen](#)



Diagnose Laktose-Intoleranz

Wie kann Ihnen geholfen werden? – Etwa jeder sechste Deutsche hat sie: eine Milchzucker-Unverträglichkeit. Betroffene leiden unter starken Bauchschmerzen, Übelkeit, ... [weiterlesen](#)



Laktose-Intoleranz: Auch Ötzi war betroffen

Gletscherleiche Ötzi litt unter einer Milchzucker-Unverträglichkeit – Die bekannte Eiszeit-Mumie Ötzi gibt ihre Geheimnisse preis: Forscher konnten Teile des Erbgut ... [weiterlesen](#)



Was ist eigentlich eine Laktose-Intoleranz?

Viele Deutsche leiden unter einer Milchzucker-Unverträglichkeit – Die Milchzucker-Unverträglichkeit ist weit verbreitet etwa 15 Prozent aller Deutschen haben damit ... [weiterlesen](#)

[Weitere aktuelle Meldungen finden Sie in unserem Newsarchiv.](#)

Mehr Informationen unter: <http://www.laktonova.de>

Gefunden unter:

[http://www.laktonova.de/deutsch/informationen/laktose-intoleranz/laktose-intoleranz_was_ist_das_ueberhaupt .htm](http://www.laktonova.de/deutsch/informationen/laktose-intoleranz/laktose-intoleranz_was_ist_das_ueberhaupt.htm)

Weiterführende Informationen zur Laktose-Intoleranz (Milchzucker-Unverträglichkeit), Archiv 2:

1. [Laktose oder auch Milchzucker](#)
2. [Was ist Laktose](#)
3. [Nahrungsmittel-Unverträglichkeit](#)
4. [Was bedeutet Laktose-Intoleranz](#)
5. [Symptome einer Milchzucker-Unverträglichkeit](#)
6. [Der H2-Atemtest = Laktose-Toleranztest](#)
7. [Durchfallartige Beschwerden](#)
8. [Beschwerden des Verdauungstrakts](#)
9. [Übelkeit nach dem Essen](#)
10. [Unspezifische Beschwerden](#)