

### Fragen zum Krankheitsbild Laktose-Intoleranz



#### Ist Laktose-Intoleranz heilbar?

Nein. Eine wirksame Behandlung besteht aus laktosefreier oder zumindest -armer Ernährung in Kombination mit der Verwendung von Lactase-Präparaten. Um die Verträglichkeit von Milchzucker zu verbessern, hat sich zusätzlich auch die Darmsanierung mit Hilfe von Bakterien-Präparaten bewährt.

#### Ich habe als Kind regelmäßig ohne Probleme Milch konsumiert. Kann ich heute trotzdem betroffen sein?

Ja! Die Wahrscheinlichkeit dafür ist sogar sehr hoch. Die Laktose-Intoleranz betrifft fast ausschließlich Erwachsene. Bereits nach der Stillzeit verschlechtert sich die Verträglichkeit von Milchzucker bei allen

Menschen, die meisten verspüren aber erst als junge Erwachsene die ersten Beschwerden. Da sich die Probleme über einen Zeitraum von mehreren Jahren einschleichen, bringen die Betroffenen sie nur in den seltensten Fällen in Verbindung mit dem Genuss von Milchzucker.

#### Milchzucker findet sich überall

Das Hauptproblem ist, dass sich Milchzucker nicht nur in Milchprodukten befindet, sondern auch in vielen anderen industriell gefertigten Lebensmitteln (wie beispielsweise Wurst und Fast-Food). Genauere Angaben zur Frage, welche Produkte Laktose enthalten und welche Sie bedenkenlos essen dürfen, finden Sie im Ratgeber "[Laktose-Intoleranz - Wenn Milchzucker krank macht](#)".

#### Ist Laktose-Intoleranz eine Krankheit?

Nein. Menschen, die keinen Milchzucker vertragen, sind weltweit sogar deutlich in der Überzahl. Die Laktose-Intoleranz ist ein sogenannter »Enzymdefekt«, der vermutlich genetisch bedingt ist. Da die Beschwerden von den Betroffenen aber wie eine Krankheit empfunden werden, kann man mit Recht behaupten, dass die Laktose-Intoleranz »krank« macht. Auch wenn die Laktose-Intoleranz alleine noch nicht direkt gesundheitsgefährdend ist, so kann eine milchzuckerfreie Kost über einen längeren Zeitraum dennoch zu schweren Krankheiten führen. Schuld ist der Calciummangel, den man zwangsläufig erleidet, wenn man keine oder nur wenig Milchprodukte verzehrt. Neben laktosefreier Milch helfen hier in erster Linie Calcium-Präparate, die als Nahrungsergänzung gegeben werden.

[weiter zur FRUCTOSE-INTOLERANZ](#)

---

[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 dami ... [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/fragen\\_zum\\_krankheitsbild\\_laktose-intoleranz.h](http://www.laktonova.de/deutsch/informationen/laktose-intoleranz/fragen_zum_krankheitsbild_laktose-intoleranz.h)**

**Weiterführende Informationen zur Laktose-Intoleranz  
(Milchzucker-Unverträglichkeit), Archiv 8:**

1. [Sojamilch als Alternative](#)
2. [Laktosehaltige Medikamente](#)
3. [Gastroenterologische Medikamente](#)
4. [Laktase-Präparate](#)
5. [Das Problem Kalziummangel](#)
6. [Kalziumausbeute](#)
7. [Mit Kalzium angereicherte Nahrungsmittel](#)
8. [Laktose-Gehalt einzelner Lebensmittel](#)
9. [Verzeichnis laktosefreier Fertigprodukte](#)