

Calcium-Mangel bei Laktose-Intoleranz

Holzkirchen (ots) - Wer freut sich nicht über ein Stück Sahne- oder Käsekuchen und eine Tasse Milchkaffee oder Kakao? Immer mehr Menschen in Deutschland bereiten diese eigentlich selbstverständlichen Gaumenfreuden Bauchschmerzen: Schon 20 Prozent vertragen hierzulande keinen Milchzucker mehr, der in Milchprodukten wie Quark, Käse, Butter oder Sahne enthalten ist. Da der Körper bei den Betroffenen Laktose nicht verdauen kann, müssen sie oft auf diese besonders calciumreichen Lebensmittel verzichten. Sie führen folglich ihrem Körper nicht genug Calcium zu. Calcium ist für den Körper jedoch besonders wichtig, denn der Mineralstoff ist der Hauptbestandteil unserer Knochen. Fehlt ihnen Calcium, sind sie weniger stabil und belastbar, längerfristig droht sogar Osteoporose. Gegen diesen Mangel helfen Laktose-freie Calcium-Produkte.

Laktoseintoleranz - eine weit verbreitete Nahrungsmittelunverträglichkeit

Für die Verdauung der Laktose ist das Enzym Laktase zuständig. Dieses Enzym spaltet die Laktose in Galaktose und Glukose. Bei einer Laktoseintoleranz ist im Körper nicht genug oder gar keine Laktase vorhanden. So erreicht der Milchzucker unverdaut den Darm, wo er einen Nährboden für Bakterien bereitet: Blähungen, Durchfall und Verstopfung sind die Folge. Betroffene müssen Laktose-haltige Lebensmittel ein Leben lang vermeiden oder sich vor dem Verzehr Laktase zuführen. Das bedeutet nicht nur, dass sie beim Einkaufen im Supermarkt aufpassen und im Restaurant, bei Freunden oder im Supermarkt genau darauf achten müssen, wie eine Mahlzeit zubereitet wurde, es führt vor allem dazu, dass ihnen Calcium fehlt, das in besonders hoher Menge in Milchprodukten vorkommt.

Calcium für starke Knochen

Calcium ist der wichtigste Bestandteil unserer Knochen: die Knochen eines erwachsenen Menschen enthalten ca. 1-1,5 Kg Calcium. Das Calcium ist notwendig für die Knochenbildung und -erhaltung und macht die Knochen hart und belastbar. Zusätzlich trägt Calcium zur Muskel-, Nerven- und Herzfunktion bei und unterstützt die Blutgerinnung. Der Körper verbraucht täglich Calcium, kann den Mineralstoff aber nicht selbst bilden. Um bei ungenügender Zufuhr seinen Bedarf zu sättigen, bedient sich der Körper daher an dem in den Knochen eingelagerten Calcium. Eine mögliche Folge: Die Knochen werden brüchig und die Gefahr, an Osteoporose (= Knochenschwund) zu erkranken, steigt. Deshalb muss dieser Verlust ständig ausgeglichen werden, indem über die Nahrung wieder Calcium zugeführt wird. Das gilt besonders für Frauen in der Schwangerschaft, der Stillzeit und der Menopause, für Kinder im Wachstum und für Menschen mit Nahrungsmittelunverträglichkeiten sowie allgemein zur Vorbeugung von Osteoporose.

Wussten Sie schon...

...dass Laktoseintoleranz nur in westlichen Ländern, in denen die Mehrheit der Erwachsenen Laktose verdauen können, als Nahrungsmittelunverträglichkeit gilt? In allen anderen Ländern ist das der Normalzustand. So betrifft die Laktoseintoleranz z.B. in Afrika und Asien den größten Teil der Bevölkerungen - Schätzungen zufolge 90 Prozent oder mehr.

Quelle: [na.presseportal](#)

[Nächste Meldung](#)

[Zurück zur News-Übersicht](#)

[Zurück zur Startseite](#)

Weitere Meldungen zum Thema Laktose-Intoleranz:

17.10.2009

Milchtrinken begann in Österreich und Ungarn

Erste Laktose-Verträglichkeit vor 7.500 Jahren entwickelt – Mainz (pte) - Die Wiege der Milchwirtschaft liegt im östlichen Mitteleuropa. Das berichten Forscher des ... [weiterlesen](#)

16.06.2009

Neue Kochideen bei Laktose-Intoleranz

Kochen und sich gesund fühlen mit Laktose-Intoleranz – Wer Milchzucker und Milcheiweiß nicht essen darf, weil er Laktose-Intoleranzler ist oder Milcheiweiß-Allergik ... [weiterlesen](#)

15.10.2008

Laktosefrei leben: Molkerei Weihenstephan informiert

Bei Diagnose einer Laktoseintoleranz muss man nicht auf Genuss verzichten. Mit dem entsprechenden Hintergrundwissen ist die Ernährungsumstellung einfach umzusetzen. Die M ... [weiterlesen](#)

09.09.2008

Eisen, Magnesium und Calcium bei Intoleranz-Diät

Optimale Nahrungsergänzung bei laktosefreier Ernährung – Mineralien und Spurenelemente sind lebensnotwendige Substanzen. Sie sorgen zum Beispiel für gesunde Zähne u ... [weiterlesen](#)

28.08.2008

Interviewpartner mit Lebensmittelintoleranz gesucht

Gesucht: Betroffene mit Lebensmittelallergie oder -unverträglichkeit – Die TV-Journalistin Caterina Priesner sucht für eine WDR-Berichterstattung über die neue Tech ... [weiterlesen](#)

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

Gefunden unter: http://www.laktonova.de/deutsch/info_service/aktuelle_meldungen.html



Auf anderen Social Networks posten:



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

