



Beratungsbogen für Patienten mit Laktose-Intoleranz

Bei Beschwerden wie Bauchschmerzen, Blähungen und Durchfall spielt häufig eine Unverträglichkeit (Intoleranz) für Milchzucker (Laktose) eine Rolle. Untersucht werden kann dies mit einem Wasserstoff-Atemtest. Eine Anpassung der Ernährungsweise führt meist zum raschen Rückgang der Beschwerden.

Was ist Laktose und wo kommt Laktose vor?

Laktose (Milchzucker) ist ein Zweifachzucker und kommt natürlicherweise in Milch und Milchprodukten vor. In unserer modernen Lebensmittelindustrie wird Laktose z.B. in Form von Milchpulver in viele Produkte eingebracht (z.B. Puddings, Schokolade, Nougat) oder in Fertigprodukten verwendet (z.B. Instant-Erzeugnisse, Kartoffelpüree-Pulver oder Cremesuppen).

Was ist die Ursache für Beschwerden nach Laktose-Konsum?

Laktose wird normalerweise im Dünndarm durch das Enzym Laktase - das in unserer Darmwand gebildet wird - in zwei Einfachzucker (Glukose und Galaktose) gespalten und so über die Darmwand in unser Blut aufgenommen. Bei der Laktose-Intoleranz besteht ein Mangel dieses Enzyms (Laktase-Mangel). Als Folge verbleibt der ungespaltene Milchzucker (Laktose) im Dünndarm und wird in Richtung Dickdarm befördert. Die Laktase wirkt dabei zum Teil wie ein Abführmittel, da ein Flüssigkeitseinstrom in den Dünndarm stattfindet. Sie bemerken das vielleicht in Form von Gluckern und Rumoren als Zeichen einer beschleunigten Dünndarmpassage Ihrer Nahrung. Im Bereich des rechten Unterbauchs gelangen dann die Nahrungsbestandteile und der Milchzucker in Ihren Dickdarm. Die dort natürlicherweise lebenden Darm-Bakterien bauen den Milchzucker ab. Dabei entsteht eine nicht normale Gasbildung (Wasserstoff, Kohlendioxid, ggf. Methan) und Abbauprodukte, die zu Krämpfen, Bauchschmerzen und Durchfall führen können.

Wie entsteht Laktose-Unverträglichkeit und wie häufig ist sie?

Bei fast 3/4 aller gesunden Menschen vermindert sich mit zunehmendem Alter die Menge bzw. Aktivität des Laktase-Enzyms (primäre Laktose-Intoleranz). Dieser Prozess scheint genetisch reguliert, die genauen Mechanismen sind noch nicht vollständig bekannt. In Deutschland sind ca. 15-20% betroffen, während in Afrika 60-75% und Asien über 85% der Menschen einen Laktase-Mangel mit Unverträglichkeit für Laktose aufweisen. Ein Laktasemangel kann auch als Folge einer Darmerkrankung auftreten (sekundärer Laktasemangel), häufig z.B. nach einer Darminfektion,

oder im Rahmen seltener Dünndarmerkrankungen wie z.B. der Zöliakie - was dann einer zusätzlichen Abklärung Bedarf.

Welche Beschwerden und gesundheitliche Probleme sind bei Laktose-Unverträglichkeit zu erwarten?

Die häufigsten Beschwerden sind wiederholte Bauchschmerzen, Durchfälle und teils geruchsintensive Blähungen. Seltener können auch Kopfschmerzen, Abgeschlagenheit oder depressive Verstimmungszustände das Beschwerdebild dominieren. Das sonstige Allgemeinbefinden ist ungestört.

Sollten zusätzliche Beschwerden wie Gewichtsverlust, Blutarmut oder Eisenmangel einhergehen, ist wie oben erwähnt, an sekundäre Laktose-Intoleranz z.B. im Rahmen einer Zöliakie zu denken. In diesen Fällen ist eine weitergehende Abklärung z.B. mittels Blut- oder endoskopischer Untersuchung sinnvoll.

Wie kann man eine Laktose-Unverträglichkeit feststellen?

Die Laktose-Unverträglichkeit kann mittels Wasserstoff-Atemtest diagnostiziert werden, den wir in unserer Praxis durchführen. Nach Bestimmung eines Nullwertes werden in bestimmten Zeitabständen die Wasserstoffkonzentration in der Ausatemluft nach Einnahme von 50g Laktose gemessen. Parallel werden ev. auftretende Beschwerden dokumentiert.

Wie kann eine Laktose-Unverträglichkeit behandelt werden?

Die einzig sinnvolle Behandlung ist eine Ernährungsumstellung mit Vermeidung laktosehaltiger Lebensmittel und Getränke, wobei die Menge der noch vertragenen Laktose individuell verschieden und vom Grad der Laktose-Intoleranz abhängig ist. Gleichzeitig sollten Sie auch auf den Genuss von Süßstoffen, insbesondere in Form von Getränken (Diät-Getränke, zuckerfreie Getränke) verzichten. Auch der Abbau größerer Mengen Fruktose (z.B. Apfelsaft) und Maltose (z.B. Malzbier, Weizenbier) ist häufig eingeschränkt. Eine regelmäßige Einnahme von Laktase-Präparaten, die kommerziell erhältlich sind, ist nicht ratsam.

Für die Praxis: In erster Linie sollten Milch und Sahne durch laktosefreie Produkte ersetzt werden, hingegen werden häufig gesäuerte Milchprodukte und reifer Käse besser vertragen, weil bei ihnen bereits ein Teil der Laktose durch Milchsäurebakterien bzw. Fermentation bei der Käseherstellung abgebaut worden ist.

Statt Kondensmilch oder Kaffeesahne können Sie lactosefreie Milch oder Kaffeeweißer verwenden. Kuchen und Gebäck dürfen Sie essen, wenn für die Herstellung keine Milch verwendet wurde (insbesondere Biscuit, Mürbe- und Strudelteige lassen sich ohne Milch zubereiten). Die meisten Süßigkeiten enthalten Laktose mit wenigen Ausnahmen (z.B. After Eight, Bitter- und Zartbitterschokolade).

Die Kennzeichnungspflicht von Laktose in verpackten Lebensmitteln (EU-Richtlinie) erleichtert die Lebensmittelauswahl. Zudem gibt es eine steigende Anzahl lactosereduzierter oder lactosefreier Milchprodukte in den Supermärkten, wie z.B. Milch, Sahne und Joghurt.

Folgende Liste gibt Ihnen einen Überblick über den Laktosegehalt von Milch und Milcherzeugnissen:

Lebensmittel	Laktose/100g	Verträglichkeit	Lebensmittel	Laktose/100g	Verträglichkeit
Molkepulver	65,70	Nicht verträglich	Hüttenkäse	3,23	Individuell verträglich
Magermilchpulver	50,94	Nicht verträglich	Schichtkäse	3,03	Individuell verträglich
Vollmilchpulver	35,03	Nicht verträglich	Frischkäse	3,00	Individuell verträglich
Kondensmilch	11,24	Nicht verträglich	Quark	2,96	Individuell verträglich
Milchschokolade	9,63	Nicht verträglich	Mascarpone	2,90	Individuell verträglich
Muttermilch	7,35	Nicht verträglich	Crème fraîche	2,61	Individuell verträglich
Pferdemilch	6,40	Nicht verträglich	Mozzarella	1,70	Individuell verträglich
Grießbrei	6,30	Nicht verträglich	Ayran	1,60	Individuell verträglich
Eiscreme	6,26	Nicht verträglich	Ricotta	1,18	Individuell verträglich
Eselsmilch	6,10	Nicht verträglich	Emmentaler	0,67	In der Regel verträglich
Schmelzkäse	5,23	Nicht verträglich	Butter	0,64	In der Regel verträglich
Kamelmilch	5,00	Individuell verträglich	Feta	0,53	In der Regel verträglich
Büffelmilch	4,95	Individuell verträglich	Camembert	0,43	In der Regel verträglich
Kuhmilch	4,73	Individuell verträglich	Brie	0,39	In der Regel verträglich
Schafsmilch	4,58	Individuell verträglich	Appenzeller	0,32	In der Regel verträglich
Kefir	4,53	Individuell verträglich	Bitterschokolade	0,25	In der Regel verträglich
Molke	4,46	Individuell verträglich	Parmesan	<0,1	Verträglich
Dickmilch	4,37	Individuell verträglich	Cheddar	<0,1	Verträglich
Ziegenmilch	4,28	Individuell verträglich	Gouda	<0,1	Verträglich
Buttermilch	4,19	Individuell verträglich	Chester	<0,1	Verträglich
Joghurt	3,91	Individuell verträglich	Edamer	<0,1	Verträglich
Crème double	3,88	Individuell verträglich	Roquefort	<0,1	Verträglich
Magerquark	3,68	Individuell verträglich	Gorgonzola	<0,1	Verträglich
Sahne	3,59	Individuell verträglich	Leerdamer	<0,1	Verträglich
Sauerrahm	3,41	Individuell verträglich	Roquefort	<0,1	Verträglich

Wo bekomme ich genauere Informationen oder Hilfe zum Thema Laktose-Unverträglichkeit?

Für weitere detaillierte Einzelheiten oder besondere Fragen zu Ihrer Diät stehen Ihnen spezielle Diätassistentinnen der Krankenkassen oder professionelle Ernährungsberater zur Verfügung. Weiterführende Literatur sind im Buchhandel oder über das Internet erhältlich (z.B. www.lebensmittelunvertraeglichkeiten.de). Empfehlenswert ist auch der Ratgeber Laktoseintoleranz, der frei erhältlich als PDF-Datei auf der Internetseite der Gastro-Liga (gastro-liga.de) heruntergeladen werden kann.

Ihr Praxisteam.