



## Hilfe bei Laktoseintoleranz Milchzucker-Unverträglichkeit

**Während praktisch alle Säuglinge Milchzucker gut vertragen, bildet sich bei vielen Menschen ab dem zweiten Lebensjahr eine Milchzucker-Unverträglichkeit aus. Fast drei Viertel der Weltbevölkerung und vor allem Menschen in Asien vertragen Laktose schlecht. In Deutschland sollen 10% bis 20% betroffen sein.**

Laktoseunverträglichkeit ist keine Allergie. Ursache ist der Mangel des Enzyms Laktase. Es spaltet im Dünndarm den Doppelzucker Laktose (Milchzucker) in Glukose und Galaktose auf, erst danach können die beiden Zucker von der Darmschleimhaut aufgenommen werden. Laktasemangel ist meist erblich bedingt oder durch chronische Darmerkrankungen entstanden. Wird die Laktose wegen des fehlenden Enzyms nicht aufgespalten, bindet sie Wasser im Darm. Das führt zu Durchfällen, oft verbunden mit krampfartigen Schmerzen. Im Dickdarm wird sie durch Darmbakterien zersetzt und verursacht Blähungen.<sup>1</sup>

Nicht alle Menschen mit Laktoseintoleranz leiden unter starken Beschwerden. Wie stark die Beschwerden sind, hängt vor allem davon ab, wie viel Laktase der Körper noch bildet und wie viel Laktose die Lebensmittel enthalten. Wer ohnehin schon an einem Reizdarmsyndrom leidet (siehe GPSP 3/2010), reagiert eher mit Beschwerden auf eine Laktoseintoleranz, da die Darmwand auf Dehnungen empfindlicher reagiert.

Ob eine Laktoseintoleranz vorliegt, kann man mit unterschiedlichen Methoden feststellen. Bessern sich die Beschwerden, wenn man einige Zeit auf Milch und Milchprodukte

verzichtet? Treten die Beschwerden später bei normaler Kost mit Milch wieder auf, dann ist die Ursache ziemlich klar. Ein Arzt kann zur Diagnose auch den Wasserstoffgehalt der Atemluft messen – der Wasserstoff wird bei Laktoseintoleranz von Bakterien im Darm gebildet. Es gibt auch genetische Tests, deren Zuverlässigkeit aber unklar ist.

Wichtig ist vor allem, die Ernährung umzustellen. Normalerweise nehmen wir durch Milch und Milchprodukte täglich 20-30 g Laktose zu uns. Eine Kost mit weniger als 1 g Laktose pro Tag gilt als „Laktose-frei“, eine solche mit täglich 8-10 g Laktose als „Laktose-arm“.<sup>2,3</sup> Probeweise sollte man zwei Wochen lang eine Laktose-freie Kost einhalten.<sup>2,4</sup> Wenn sich die Beschwerden wirklich bessern, spricht das für eine Intoleranz. Nur dann ist es sinnvoll, auf eine Laktose-arme Kost umzustellen. Warum lediglich Laktose-arm? Die meisten Menschen mit Laktoseintoleranz können bis zu 12 g Laktose (entspricht etwa einem Glas Milch) pro Tag problemlos vertragen, über den Tag verteilt sogar bis 24 g.<sup>1</sup> Weil Milch und Milchprodukte zu den wichtigsten Lieferanten von Kalzium und Vitamin D gehören, sollte jeder selbst austesten, wie viel Laktose er verträgt. Ob es hilft, die Laktosemenge mit der Zeit langsam zu steigern, ist umstritten.

Die bisherigen wissenschaftlichen Untersuchungen beweisen nicht, dass Diätprodukte mit künstlich verringertem Laktosegehalt (z.B. Laktose-reduzierte Milch) die Beschwerden bei Laktoseintoleranz tatsächlich bessern können.<sup>2,4</sup>

Man kann das Enzym Laktase auch als Nahrungsergänzungsmittel bzw. diätetisches Lebensmittel (Tabletten und Kapseln) unmittelbar vor dem Essen einnehmen. Dies kann beispielsweise sinnvoll sein, wenn man außer Haus isst und nicht sicher ist, ob das Essen größere Mengen Milchprodukte enthält. Die Menge der benötigten Laktase wird in FCC Einheiten angegeben. Pro 5 g Laktose sind 1000 FCC Einheiten Laktase für die Spaltung der Laktose nötig. Viele Betroffene benötigen eine wesentlich höhere Dosierung. Das muss jeder selbst herausfinden. An erster Stelle gilt aber nach wie vor, die Ernährung auf Laktose-arme Kost umzustellen.

Wer auf Milchprodukte verzichtet, muss darauf achten, ausreichend Kalzium und Vitamin D zu sich nehmen, gegebenenfalls als Tabletten: Das ist besonders wichtig für Schwangere, Kinder und Jugendliche sowie bei Osteoporose.

1 IQWiG: Laktoseintoleranz. [www.gesundheitsinformation.de/laktoseintoleranz.696.de.pdf](http://www.gesundheitsinformation.de/laktoseintoleranz.696.de.pdf) Stand: 16.9.2010

2 NIH Consensus Development Panel. NIH Consensus Development Conference Statement on Lactose Intolerance and Health. NIH Consensus and State-of-the-Science Statements 2010

3 [www.dgc.de/modules.php?name=News&file=article&sid=427](http://www.dgc.de/modules.php?name=News&file=article&sid=427)

4 IQWiG: Einkaufen bei Laktoseintoleranz. [www.gesundheitsinformation.de/einkaufen-bei-laktoseintoleranz.697.de.pdf](http://www.gesundheitsinformation.de/einkaufen-bei-laktoseintoleranz.697.de.pdf) Stand: 16.9.2010