



Essen und Trinken bei Lactoseintoleranz

Essen und Trinken bei Lactoseintoleranz



© istetiana - stock.adobe.com

Kommt es nach dem Verzehr von Milch und Milchprodukten regelmäßig zu Beschwerden wie Durchfall und Blähungen, kann eine Lactoseintoleranz (Milchzuckerunverträglichkeit) vorliegen. Ein genereller Verzicht auf Milch und Milchprodukte ist in der Regel nicht erforderlich, da meist noch eine Restaktivität des lactosespaltenden Enzyms Lactase besteht. Wie viel Lactose vertragen wird, muss individuell ermittelt werden.

Lactoseintoleranz – was ist das?



Die Lactoseintoleranz ist eine Unverträglichkeit gegenüber Lactose (Milchzucker), die natürlicherweise in Milch und in Milchprodukten wie Quark, Sahne und Molke enthalten ist oder bei verarbeiteten Lebensmitteln zugegeben wird.

Lactose ist natürlicherweise in Milch und Milchprodukten wie Quark, Sahne, Käse und Molke enthalten sowie in verarbeiteten Lebensmitteln, denen Lactose als Inhaltsstoff meistens aus technologischen Gründen zugegeben wird. Damit der Körper Lactose verdauen kann, muss sie in ihre Einzelbausteine Glucose und Galactose zerlegt werden. Verantwortlich dafür ist das Enzym Lactase, das im oberen Anteil der Zotten der Dünndarmschleimhaut vorkommt.

Fehlt dieses Enzym oder ist seine Aktivität vermindert, gelangt die Lactose unverändert in den Dickdarm, wo Darmbakterien sie u. a. zu Milchsäure, Essigsäure und Kohlendioxid abbauen. Mögliche Folgen sind Durchfall, Blähungen, Magenkrämpfe, heftige Bauchschmerzen sowie Völlegefühl.

Ursachen und Formen

Bei der Lactoseintoleranz werden verschiedene Formen unterschieden:

- Der **primäre Lactasemangel (Hypolactäsie)**, der genetisch bedingt ist, tritt am häufigsten auf. Bei dieser Form verringert sich die Aktivität des Enzyms Lactase im Laufe des Lebens. Die primäre Lactoseintoleranz tritt daher in den meisten Fällen im Erwachsenenalter auf. In Deutschland liegt diese Form bei ca. 15–20 % der Bevölkerung vor.

- Eine Lactoseintoleranz kann auch in Folge von Krankheiten auftreten, die zur Schädigung der Darmschleimhaut mit Verlust der Dünndarmzotten geführt haben (**sogenannte Lactosemaldigestion bzw. sekundärer Lactoseintoleranz**). Hierzu gehören beispielsweise Zöliakie, chronisch entzündliche Darmkrankheiten (Morbus Crohn, Colitis ulcerosa), Operationen am Magen-Darm-Trakt, Strahlentherapie bei Krebskrankheiten und Infektionen. Die Verträglichkeit von Lactose verbessert sich in der Regel, wenn die Krankheiten behandelt werden.



Die sekundäre Lactoseintoleranz tritt nur vorübergehend auf. Nach Behandlung der Grunderkrankung wird Lactose gewöhnlich wieder vertragen.

Eine sehr seltene Form ist der kongenitale Lactasemangel (Alactasie), ein angeborener Enzymdefekt. Diese Form zeichnet sich von Geburt an durch das vollständige Fehlen des lactosespaltenden Enzyms aus und führt bei Säuglingen zu Entwicklungsstörungen. Eine konsequent lactosefreie Ernährung mit Spezialnahrungen ist erforderlich.

Symptomatik

Wird die Lactose nicht oder nur unzureichend gespalten, gelangt sie größtenteils unverändert in den Dickdarm. Dort wird sie von den Darmbakterien vergoren. Dabei entstehen vor allem Gase wie