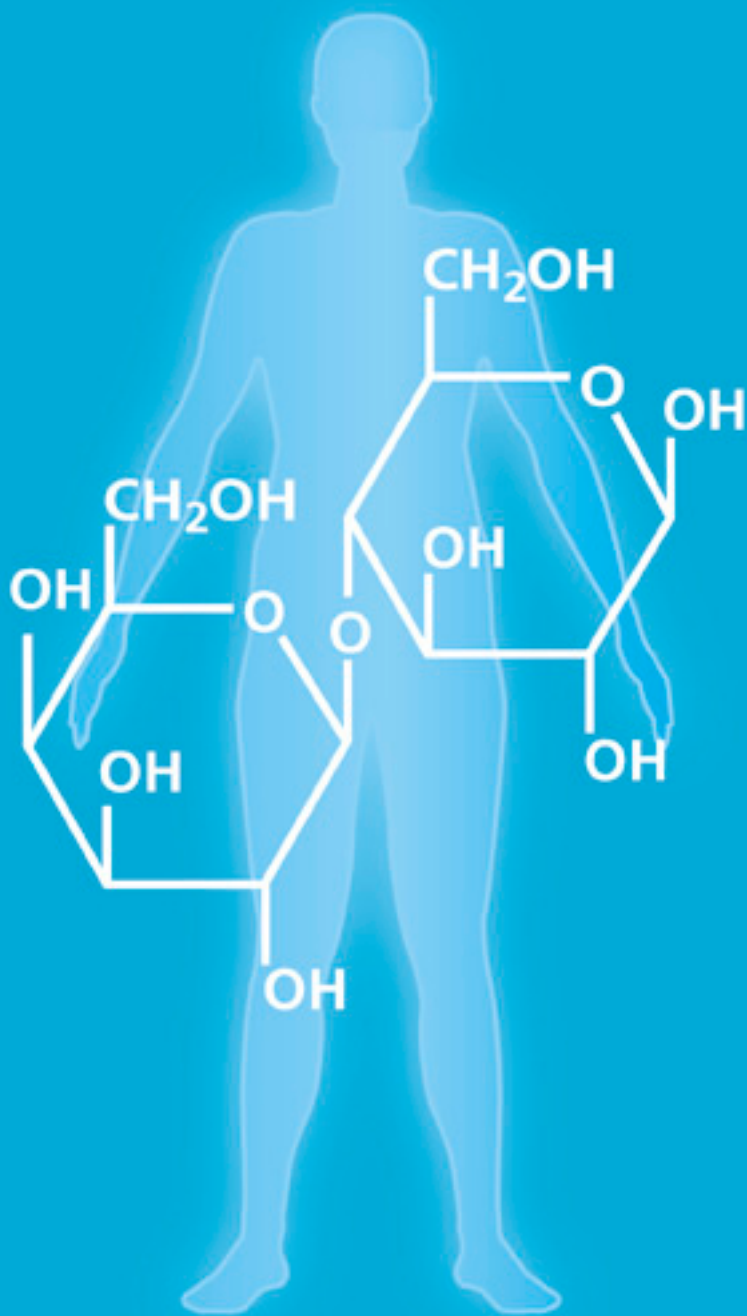




**DGE-Infothek**



# **Essen und Trinken bei Lactoseintoleranz**



## Essen und Trinken bei Lactoseintoleranz



**Kommt es nach dem Verzehr von Milch und Milchprodukten zu Beschwerden wie Durchfall und Blähungen, kann eine Lactoseintoleranz (Milchzuckerunverträglichkeit) vorliegen. Nicht immer muss ein Verzicht auf diese Produkte die Konsequenz sein.**

### Lactoseintoleranz – was ist das?

Die Lactoseintoleranz ist eine Unverträglichkeit gegenüber Lactose (Milchzucker), die natürlicherweise in Milch und Milchprodukten wie Quark, Sahne und Molke enthalten ist. Damit der Körper Lactose verdauen kann, muss sie in ihre Einzelbausteine Glucose (Traubenzucker) und Galactose (Schleimzucker) 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, kann die Lactose nicht oder nur unzureichend gespalten werden.

### Ursachen und Formen

Je nach Ursache werden verschiedene Formen der Lactoseintoleranz unterschieden. Die häufigste Form ist der primäre Lactasemangel (sogenannte Hypolactasie). In Deutschland sind etwa 15–20 % der Bevölkerung von dieser Form der Lactoseintoleranz betroffen. Der primäre Lactasemangel beruht auf einer genetischen Veranlagung, die zu einer abnehmenden Lactaseproduktion im Laufe des Lebens führt. Diese Form der Lactoseintoleranz tritt daher in den meisten Fällen im Erwachsenenalter auf. Bei den meisten Säugetieren geht die Fähigkeit zur Spaltung von Lactose nach dem Ende des Säugens verloren.