



Laktoseintoleranz

Wissenswertes zur Erkrankung und Empfehlungen für zuhause

Was ist Laktoseintoleranz?

Laktoseintoleranz ist ein Zustand, bei dem der Körper Schwierigkeiten hat, Milch zu verdauen. Dies kann sich auch auf Nahrungsmittel, denen Milch zugesetzt ist, beziehen. Wenn Sie milchhaltige Nahrungsmittel zu sich nehmen und Sie haben Laktoseintoleranz, dann kann das zu Durchfall, Bauchschmerzen und Blähungen führen.

Laktoseintoleranz kann jeden betreffen. Laktoseintoleranz ist am häufigsten bei Europäern und Asiaten.

Der gesamte Zucker in der Milch liegt in Form von Laktose vor. Menschen, die keine Laktoseintoleranz haben, können diese Laktose im Darm gut abbauen, weil sie ein Protein (Enzym) in der Darmwand haben, das Laktose aufspalten und ins Blut transportieren kann. Menschen die eine Laktoseintoleranz haben, haben von diesem Protein (Enzym) im Darm zu wenig und die Aufnahme und Verdauung von Laktose funktioniert nicht richtig. Die Laktose bleibt im Darm und wird von Darmbakterien zersetzt und es kommt dann zu den Beschwerden. Glücklicherweise kann Ihnen das fehlende oder zu wenig vorkommende Protein (Enzym) in Form von Laktasetabletten zugeführt werden. Fragen Sie hierzu Ihren behandelnden Arzt oder unser Ernährungsteam.

Welche Beschwerden treten bei Laktoseintoleranz auf?

- Bauchkrämpfe und Bauchschmerzen (normalerweise um den Nabel herum und tiefer)
- Blähungen (das Gefühl, dass der Bauch mit Luft gefüllt ist)
- Flatulenz (Winde)
- Durchfälle (häufig bröcklig, schaumig und wässrig)
- Erbrechen (dies tritt häufig bei Teenagern auf)

Gibt eine Nachweismethode für Laktoseintoleranz?

Es gibt zwei Nachweismöglichkeiten, entweder einen Atemtest oder einen Bluttest. Den Atemtest können Sie bei uns in der Klinik durchführen.

Sollte ich bei Laktoseintoleranz einen Arzt oder eine Ernährungsberaterin aufsuchen?

Ja, wenn Sie den Verdacht haben, eine Laktoseintoleranz zu haben, melden Sie sich bitte. Insbesondere sollte das Vorliegen anderer Probleme ausgeschlossen werden.

Wie wird Laktoseintoleranz behandelt?

Die Behandlungsmöglichkeiten hängen etwas von der Schwere des Problems ab. Folgende Dinge können aber berücksichtigt werden:

- Essen Sie weniger laktosehaltiges (milchhaltiges) Essen
- Suchen Sie sich Nahrungsmittel aus, die Kalzium und Vitamin D sowie Eiweiße ohne Laktose enthalten. Hierbei können Ihnen unser Team und die beiliegenden Informationen hilfreich sein.
- In schweren Fällen können Sie z. B. vor einem Geschäftsessen Tabletten mit dem fehlenden Enzym (Laktase) zu sich nehmen.



Laktoseintoleranz

Wissenswertes zur Erkrankung und Empfehlungen für zuhause

Wie kann ich die Menge an laktosehaltiger Nahrung senken?

Hierzu schauen Sie sich bitte die zusätzlichen Informationen unseres Ernährungsteams an.

Welche Enzymtabletten sollte ich benutzen?

Es gibt viele wirksame Laktasetabletten. Sie sollten hier das für Sie richtige Präparat mit Ihrem Hausarzt oder Apotheker heraussuchen.

Soll ich Kalzium und Vitamin D zusätzlich einnehmen?

Das hängt davon ab, ob Sie wirklich alle laktose- und milchhaltigen Produkte vermeiden müssen, oder ob nur eine geringe Verminderung ausreicht. Es wäre sinnvoll nach einiger Zeit beim Hausarzt den Vitamin-D-Spiegel im Blut bestimmen zu lassen. Ist dieser erniedrigt, wäre es sinnvoll zusätzlich Vitamin D und Kalzium in Tablettenform einzunehmen.

Ist die Laktoseintoleranz eine Nahrungsmittelallergie?

Nein. Neben Menschen mit Laktoseintoleranz gibt es auch Menschen, die allergisch gegen Milch oder Milchprodukte sind. Die Allergie ist aber dann nicht gegen den Zucker Laktose gerichtet, sondern meistens gegen die Eiweiße in der Milch. Diese Milcheiweißallergie ist aber deutlich seltener als die Laktoseintoleranz.

Übersetzt nach Up To Date Version 5.0