

Laktoseintoleranz

☒ Die Laktoseintoleranz ist eine Milchzuckerunverträglichkeit (keine Lebensmittelallergie), die zu erheblichen Beschwerden führen kann. Der Grund der Unverträglichkeit besteht darin, dass bei den betroffenen Personen das Verdauungsenzym Laktase entweder völlig fehlt oder nur in sehr geringer Menge produziert wird. Dadurch kann der Milchzucker (Laktose) nicht richtig verdaut werden. Das wichtige Enzym Laktase wird benötigt, um den Milchzucker bereits im Dünndarm in Galaktose (Schleimzucker) und Glukose (Traubenzucker) zu spalten. Von dort aus gelangt der Milchzucker dann in den Blutkreislauf.

Fehlt nun das Enzym Laktase, findet die Spaltung nicht statt und der Milchzucker gelangt ungespalten in den Dickdarm. Hier wird er von Bakterien aufgenommen und ein Gärungsprozess wird eingeleitet. Durch diese Gärung entstehen Gase, die zu Darmwinden, Blähungen und Spontandurchfällen, und im schlimmsten Fall auch zu Erkrankungen des Verdauungssystems führen können. Auch Bauchkrämpfe, ein unangenehmes Völlegefühl nach der Mahlzeit, Übelkeit und Erbrechen können Folgen der Laktoseintoleranz sein. Die Beschwerden setzen meist kurze Zeit nach der Nahrungsaufnahme ein.

Allerdings gibt es auch untypische Anzeichen für eine Laktoseintoleranz, zum Beispiel können Kopfschmerzen auftreten, man fühlt sich müde und matt, und es kann zu Hautausschlägen kommen. All diese Anzeichen sind unbedingt ernst zu nehmen, denn es könnten erste Symptome für die Unverträglichkeit sein. Es ist deshalb oft ratsam, einen kompetenten Arzt oder Heilpraktiker aufzusuchen und sich auf eine Laktoseintoleranz hin testen zu lassen. Es gibt sehr viel Fachliteratur über die Milchzuckerunverträglichkeit, mit

wichtigen Informationen, Tipps und Hilfestellungen.

Anhaltende Durchfälle können eine Störung der Darmschleimhaut zur Folge haben, wodurch wiederum die Aufnahme von lebenswichtigen Nährstoffen wie Mineralstoffe, Vitamine und Spurenelemente, nicht gewährleistet ist. Darminfektionen oder eine Dünndarmschädigung können auftreten, da viele Nährstoffe nicht aufgenommen werden. Auch die Darmflora kann stark geschädigt werden.

Die Laktoseintoleranz ist nicht behandelbar. Sie kann angeboren, also ein genetischer Defekt sein, oder sie ist krankhaft bedingt. Im letzteren Fall besteht die Möglichkeit, dass eine Behandlung anschlägt. Es ist wichtig, dass jeder Betroffene für sich herausfindet, wie viel Milchzucker er vertragen kann. Dabei kann es sich um eine absolute Unverträglichkeit, bis hin zu einer geringen Unverträglichkeit handeln. Vielleicht braucht der Verzehr von Produkten mit Milchzucker nur eingeschränkt zu werden. Es kann u. U. aber auch nötig werden, generell auf Lebensmittel, die Milchzucker enthalten, zu verzichten, um beschwerdefrei zu sein. Lebensbedrohlich ist die Laktoseintoleranz nicht. Wer seine Ernährung umstellt, die Diät einhält, braucht eine Einschränkung der Lebensqualität nicht zu fürchten. Seit November 2005 existieren neue Vorschriften für die Kennzeichnung Allergie auslösender Lebensmittelbestandteile, und auch Laktose gehört dazu.

Der vollkommene Verzicht auf Milchzucker kann eventuell zu einer Unterversorgung mit Kalzium führen, das für den Knochenaufbau und die Zahnbildung so wichtig ist. Durch einen Kalziummangel wird die Entstehung einer Osteoporose begünstigt. Um den Mangel auszugleichen, kann auf kalziumhaltiges Mineralwasser und Fruchtsäfte zurückgegriffen werden. Bei der Auswahl des Mineralwassers ist darauf zu achten, dass nur ein Wasser mit mindestens 50mg Calcium pro Liter, die Bezeichnung „kalziumhaltig“ tragen darf. Auch die Gemüsesorten Brokkoli und Grünkohl, sowie Spinat und

Sojabohnen enthalten viel Kalzium. Eine gesunde und vollwertige Ernährung, mit Berücksichtigung der Laktoseintoleranz, ist äusserst wichtig. Je ausgewogener und abwechslungsreicher man sich ernährt, umso seltener treten Mangelercheinungen auf.

Da die Laktoseintoleranz mittlerweile sehr viele Menschen betrifft, hat die Lebensmittelindustrie begonnen, mehr laktosefreie Produkte herzustellen und auf den Markt zu bringen. Doch Vorsicht ist geboten und die Inhaltsstoffe auf den Packungen sollten genau gelesen werden, und bei Unsicherheit oder Zweifel ist ein konsequentes Nachfragen in den Geschäften erforderlich. Denn auch in Brot und Brötchen, in Wurst und Würzmischungen, in Schokolade und Zwieback oder in Eiscreme und Käse ist Milchzucker enthalten. Eine Vielzahl industriell hergestellter Lebensmittel, Fertiggerichte, Tütensuppen und sogar Medikamente, können Milchzucker enthalten. Zu den laktosefreien Lebensmitteln gehören Eier, Obst, Gemüse, Reis und Kartoffeln, Pflanzenöle, Hülsenfrüchte, Nudeln Getreide und v.m.

Es gibt zwei Test- Möglichkeiten, die problemlos bei einem Laktoseintoleranzverdacht, daheim durchgeführt werden können:

Diättest:

Beim Diättest wird mehrere Tage lang konsequent auf Lebensmittel, die Laktose enthalten, verzichtet. Nehmen die Symptome während dieser Zeit ab und treten keine neuen mehr auf, ist eine Laktoseintoleranz wahrscheinlich ausgeschlossen. Bei der Auswahl der Lebensmittel ist unbedingt auf „versteckte“ Laktose zu achten. Deshalb sollten die Inhaltsstoffe auf den Packungen genau gelesen werden. Um sicher zu sein, dass die Diagnose auch richtig ist, kann dazu noch der Expositionstest durchgeführt werden.

Expositionstest:

Auch bei diesem Test darf zunächst einige Tage lang keine Laktose aufgenommen werden. Danach allerdings wird in ein Glas Wasser 50g – 100g Milchzucker gegeben, verrührt bis er sich aufgelöst hat und getrunken. Wenn nach einigen Stunden Wartezeit keine Symptome aufgetreten sind, liegt keine Laktoseintoleranz vor. Erhältlich ist Milchzucker in Apotheken und Reformhäusern.

Eine gesunde, vollwertige Ernährung ist eine Grundvoraussetzung, um gesund und leistungsstark zu bleiben, sein Immunsystem zu stärken und sich wohl zu fühlen. Gerade bei einer Laktoseintoleranz ist eine vollwertige Ernährung besonders wichtig, damit der Organismus alle Mineralstoffe, Spurenelemente und Vitamine in der notwendigen Menge erhält.