



Mag. Anita Frauwallner KEG

A-8010 Graz, St. Peter Hauptstraße 98
Telefon: 0316/46 68 19, Fax: DW 20
e-mail: frauwallner@allergosan.at
www.allergosan.at

LACTOSEINTOLERANZ = Die Unverträglichkeit gegenüber Milchzucker

Mehr als ein Viertel der Europäer ist bereits betroffen, Tendenz steigend!

Von einer Lactoseintoleranz sind etwa 25 % der europäischen Erwachsenen betroffen, je älter wir werden, umso höher steigt das Risiko, selbst ein Leidtragender zu werden. Denn die Spaltung von Milchzucker ist abhängig von einem biologischen Helfer, dem Enzym Lactase, welches von der Dünndarmschleimhaut gebildet wird. Im Lauf der Jahre vermindert sich die Aktivität dieses milchzuckerspaltenden Enzyms immer mehr, die mit der Nahrung aufgenommene Lactose wird nicht oder nur mehr zum Teil gespalten. Anstatt in den Blutkreislauf zu wandern, bleibt der Milchzucker im Darm zurück und beginnt dort leider zu gären. Völlegefühl, Blähungen und Durchfall sind die äußerst unangenehmen Folgen.

Die Toleranzschwelle ist individuell – das heißt, einige Personen entwickeln schon bei einer Aufnahme von 8 g Lactose (enthalten in einem Glas Kuhmilch) Darmbeschwerden, andere hingegen leiden erst bei weit größeren Mengen an Verdauungsproblemen.

Derzeit sind verschiedene Formen der Lactoseintoleranz bekannt. **Die primäre Form** ist angeboren und sehr selten. **Die sekundäre** Intoleranz tritt als Folge einer anderen Grunderkrankung auf, in der Regel immer dann, wenn die Darmschleimhaut durch entzündliche Vorgänge geschädigt wird (z.B. bei Zöliakie oder Morbus Crohn). Nach einer erfolgreichen Therapie der Grunderkrankung wird Milchzucker meist wieder gut vertragen. **Die erworbene** Milchzuckerunverträglichkeit ist die häufigste Erscheinungsform. Bei der Geburt ist die Aktivität des milchzuckerspaltenden Enzyms Lactase noch sehr hoch. Sie nimmt mit steigendem Lebensalter immer mehr ab. Gerade ältere Menschen sollten aus diesem Grund größere Mengen an Milch oder Milchprodukten meiden, und ihren Darm intensiv mit gesunden Säuerungsbakterien oder Enzymen aus der Papaya versorgen, da diese die Reizung der Darmschleimhäute verhindern können.

Der Selbsttest

Wenn Sie befürchten, an einer Milchzuckerunverträglichkeit zu leiden, können Sie einen einfachen Selbsttest durchführen. Lassen Sie 10 Tage lang jegliche Art von Milchprodukten aus Ihrem Speiseplan weg – dies bedeutet also nicht nur Milch, sondern auch Joghurt, Käse, Fertigprodukte mit Milchzucker, usw. Am elften Tag trinken Sie morgens ½ Liter Milch. Treten in den nächsten zwei Stunden Durchfall oder Blähungen auf, sollten Sie unbedingt eine Kur mit einem hochdosierten Probiotikum wie Omni-BIOTIC 6 machen, um die Darmschleimhäute in ihrer Regeneration zu unterstützen.

Die Therapie

Bei den meisten Betroffenen genügt es, anschließend auf eine lactosearme Kost (max. 8 – 10 g Lactose/Tag) umzustellen und den Darm mit entsprechend hochdosierten Probiotika wie Omni-BIOTIC 6 wieder aufzubauen. Diese Probiotika sollten sowohl verschiedene Lactobazillen, Enterococci als auch Bifidobakterien enthalten, um die im Darm angesammelten Fäulnisbakterien zu verdrängen und die entstandenen Gär-gase abzubauen. Erst dann ist wieder ein normales Funktionieren der Verdauung möglich. Der Blähbauch und das schreckliche Völlegefühl gehen zurück und Sie können sich über einen flachen Bauch und ein neu gewonnenes Vergnügen bei jeder Mahlzeit freuen!

Die richtige Lebensmittelauswahl

Viele Lebensmittel enthalten Lactose, auch wenn es auf den ersten Blick keine Milchprodukte sind. Dies gilt insbesondere für Instanzerzeugnisse wie Kartoffelpüreepulver, Fertigsuppen, Cremes und Soßen. Daher sollte unbedingt beim Einkauf von Fertigprodukten die Zutatenliste beachtet werden.

Enthält ein Produkt Molken- oder Süßmolkenpulver, muß auch mit einem gewissen Milchzuckergehalt gerechnet werden, denn Molke ist reich an Milchzucker. Sinnvoll ist es daher, vorübergehend ganz auf Fertigprodukte zu verzichten. Auch Würste und Streichwurst enthalten unter Umständen 1 – 4 Gramm Lactose/100 g. Milchzucker ist auch in Schokolade, Bonbons, Pralinen und Eiscreme enthalten. Brot und Backwaren können zum Teil unter Verwendung von Milch, Milchpulver oder Obers hergestellt worden sein. Besonders bei einigen Knäckebrötsorten, Milchbrot und Kuchen ist Vorsicht geboten. Es gibt jedoch genügend Lebensmittel, die garantiert lactosefrei sind. Den besten Überblick behalten Sie, wenn Sie auf naturbelassene Lebensmittel zurückgreifen.

Sicher lactosefrei sind.....

Frisches oder gefrorenes Obst und Gemüse (ohne Zusätze, Soßen, etc.)
Kartoffeln, Hülsenfrüchten, Getreide, Reis, Nudeln
Fleisch, Fisch, Geflügel (ohne Panade ohne Soße)
Eier, Öl,
Zucker, Honig, Sirup, Konfitüren
Nüsse, Salz, reine Gewürze, frische Kräuter
Soja- und Reisdinks, „Mandelmilch“, Kokosmilch
Wasser, Tee, Kaffee, Obst- und Gemüsesäfte

Wenig Milchzucker ist enthalten in.....

Schafskäse, Mozzarella, Butterkäse, mittelaltem Gouda, Jerome, Sauermilchkäse (Harzer, Chester), Speisetopfen, Hüttenkäse, Butter, Obers

Tasten Sie sich langsam an Ihre persönliche Verträglichkeitsgrenze heran. Beginnen Sie am besten mit kleinen Mengen milchzuckerarmer Käsesorten, mit Topfen oder Joghurt. Reifer Käse enthält in der Regel weniger Milchzucker als junger Käse (<1% gegenüber 3-4%), da die Milchsäurebakterien einen großen Teil der Lactose verwertet haben. Joghurt mit lebenden Milchsäurebakterien (also keine hocherhitzten Sorten) ist meist gut bekömmlich, denn diese Keime unterstützen die Lactoseverdauung. Allgemein werden gesäuerte Milchprodukte besser vertragen als ungesäuerte. Die Verträglichkeit von Milch und Milchprodukten wird auch durch Ballaststoffe gesteigert. Die Verweildauer der Nahrung wird erhöht, so dass die Verdauungsenzyme mehr Zeit zum Nährstoffabbau haben. Ballaststoffreich sind Hülsenfrüchte, Getreide und Vollkornprodukte sowie viele Gemüse- und Obstsorten.

Der Besuch im Restaurant – für immer tabu?

In Restaurants und Kantinen wird häufig mit vorgefertigten Produkten zubereitet, die auch Lactose als Zusatz enthalten können. Meiden Sie vorsichtshalber solche Speisen, die offensichtlich Lactose enthalten. Nehmen Sie vorbeugend zur Mahlzeit ein Lactasepräparat aus der Apotheke ein, das die Lactoseverdauung unterstützt, bzw. gönnen Sie sich eine Extraportion Omni-BIOTIC 6 und Sie werden die Mahlzeit recht gut verdauen.

Autorin:
Mag. Anita Frauwallner
Expertin am Institut Allergosan