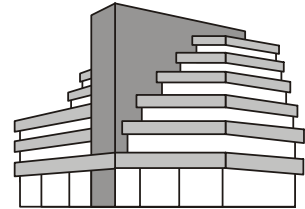


Dr. med. Joachim Gärtner

Fachärzte für Orthopädie, Chirotherapie, Sportmedizin,
physikalische Medizin, Sozialmedizin, Rettungsmedizin

Dr. med. Andrea Servatius



Bahnhofstraße 9
27356 Rotenburg

Tel. 04261 3040
Fax 04261 960360

www.gaertner-servatius.de
mail@gaertner-servatius.de

Laktose-Intoleranz

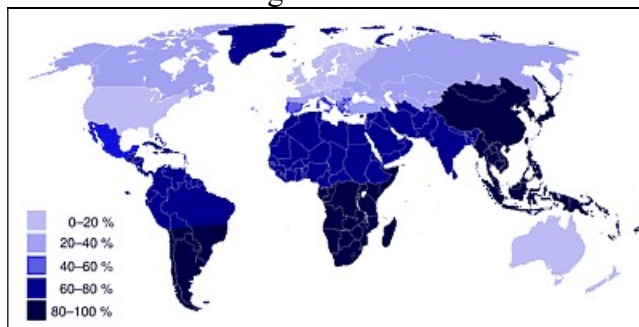
Problem: Manche Menschen können Milchzucker nicht aufnehmen.

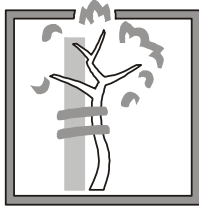
Beschreibung

Milchzucker (Laktose) kommt in Kuhmilch vor. Damit dieser Zucker im Dünndarm aufgenommen werden kann, muss er in zwei Teile gespalten werden: Glukose und Galaktose. Normalerweise ist das Enzym Laktase für diese Spaltung zuständig, das sich in der Dünndarmschleimhaut befindet. Menschen mit einer Laktose-Intoleranz können Milchzucker (Laktose) nicht mehr in seine Einzelbestandteile zerlegen; die Fähigkeit zur Spaltung des Zuckers ist verringert. Der Grund ist ein Mangel am Enzym Laktase. Der Milchzucker bleibt im Darm, bindet Wasser und es kommt zu Durchfall. Zusätzlich vergären Darmbakterien den ungespaltenen Zucker, wodurch Darmgase (Blähungen) entstehen.

Die Mehrzahl der Weltbevölkerung kann Milchzucker nach dem Säuglingsalter nicht mehr vollständig verwerten. In asiatischen Ländern beispielsweise fehlt den meisten Menschen das Enzym zur Spaltung des Milchzuckers. Daher findet man in diesen Regionen auch keine Milch- oder Käseprodukte auf dem Speiseplan. In Mitteleuropa leiden etwa 10 bis 20 Prozent der Bevölkerung an einer Laktose-Intoleranz. Nicht zu verwechseln ist die Milchzuckerunverträglichkeit mit einer Allergie gegen Milchprodukte.

Weltweite Verteilung der Laktoseintoleranz:

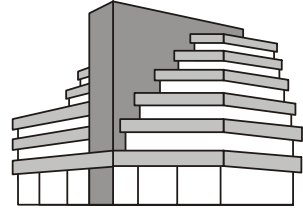




Dr. med. Joachim Gärtner

Fachärzte für Orthopädie, Chirotherapie, Sportmedizin,
physikalische Medizin, Sozialmedizin, Rettungsmedizin

Dr. med. Andrea Servatius



Beschwerden

Die Beschwerden treten in der Regel unmittelbar oder einige Stunden nach dem Genuss von Milch und Milchprodukten (z.B. Käse, Sahne, Eis, Schokolade) auf. Typische Symptome sind:

- Knurren und Unruhe im Magen,
- Blähungen,
- chronischer Durchfall und
- Bauchkoliken.

Die Betroffenen sind beschwerdefrei, wenn sie keinen Milchzucker zu sich nehmen.

Selbsttest

Um festzustellen, ob sie unter einer Laktose-Intoleranz leiden, machen Sie den Selbsttest:

- Verzichten Sie einige Tage auf Milch und milchhaltige Produkte wie Joghurt, Käse, Dickmilch und trinken Sie dann ein Glas Milch. Bekommen Sie unmittelbar danach Bauchschmerzen oder Durchfall, liegt eventuell eine Milchzuckerunverträglichkeit vor.

Zum Arzt

Für den Arzt sind Ihre Beschwerden und die Krankengeschichte (Anamnese) wegweisend. Um die Diagnose zu sichern, werden folgende Untersuchungen durchgeführt:

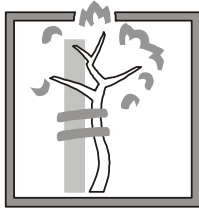
- Bei einem Atemtest (Wasserstoff-Ausatmungs-Test oder H₂-Atemtest) wird die Atemluft nach der Einnahme von Milchzucker untersucht, der in Wasser gelöst wurde.
- Seltener wird ein Laktose-Toleranz-Test durchgeführt. Dabei muss man morgens nüchtern Laktose gelöst in Wasser trinken. Eine Blutzuckermessung vor und nach dem Trinken sichert die Diagnose.
- In Schleimhautproben wird der Laktase-Gehalt gemessen. Die Probe wird mit Hilfe einer endoskopischen Untersuchung aus dem Dünndarm entnommen.

Behandlung (Laktose meiden)

Seien Sie zurückhaltend bei milchhaltigen Nahrungsmitteln, wenn Sie Durchfall haben oder hatten.

Es gibt viele Lebensmittel, die Laktose enthalten. Dazu gehören unter anderem:

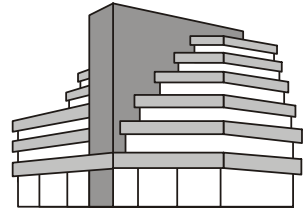
- Milch, Butter, Margarine, aus saurer Milch hergestellte Produkte, Käse usw.
- Joghurt und Quark enthalten nur wenig Milchzucker und sind deshalb meist verträglich. Nicht pasteurisierter Joghurt enthält ausreichend bakterielle Laktase.



Dr. med. Joachim Gärtner

Fachärzte für Orthopädie, Chirotherapie, Sportmedizin,
physikalische Medizin, Sozialmedizin, Rettungsmedizin

Dr. med. Andrea Servatius



- Milchpulver
- Gebäckenes: Lesen Sie die Inhaltsangabe auf dem Etikett oder fragen Sie den Bäcker.
- Schokolade
- Viele Medikamente enthalten Laktose, beispielsweise homöopathische Kügelchen.

Die Laktose-Intoleranz ist nicht heilbar, aber es gibt folgende Therapiemöglichkeiten:

Halten Sie eine laktosearme oder -freie Kost (nach Anleitung eines Diätassistenten) ein. Die Empfindlichkeit gegenüber Milchzucker ist bei jedem Betroffenen anders. Einige können durchaus Milch im Kaffee vertragen, andere bekommen bereits bei den geringsten Mengen von Milchzucker Durchfall. Eine Milchmenge bis 240 Millilitern pro Tag ist aber in vielen Fällen gut verträglich.

Bei einem leichten Laktase-Mangel können Sie laktosearme Milch verwenden oder das fehlende Enzym als Medikament zuführen.

Vorsicht vor Calcium-Unterversorgung, Osteoporosegefahr

Menschen mit einer Laktose-Intoleranz sind in besonderem Maße der Gefahr einer Calcium-Unterversorgung ausgesetzt. Dies kann langfristig schlimme Folgen haben, denn Milch und Milchprodukte sind die wichtigsten Lieferanten von Calcium in der menschlichen Ernährung. Wer wegen einer Laktose-Intoleranz größtenteils oder völlig auf diese Nahrungsmittel verzichtet, setzt sich der Gefahr aus, einen Calciummangel zu erleiden.

Calciummangel kann schwere Krankheiten verursachen. Selbst bei einer ausgewogenen Ernährung ist es schwierig, dem Körper den lebenswichtigen Mineralstoff Calcium in ausreichenden Mengen zuzuführen. Durch den Verzicht auf Milchprodukte als Haupt-Calciumlieferanten steigt das Risiko, eines Tages an einer schweren Folgekrankheit wie zum Beispiel der Osteoporose (Knochenschwund) zu erkranken.

Diese Informationen stammen überwiegend von Dr. Katharina Larisch (www.netdokter.de). Weitere Infos bei der Selbsthilfeorganisation www.libase.de.

Besuchen Sie uns im **Internet:** www.gaertner-servatius.de

Ihre Orthopädische Gemeinschaftspraxis
Dr. med. Joachim Gärtner & Dr. med. Andrea Servatius