

Laktose Intoleranz

Was ist Laktose

Laktose (Milchzucker) ist ein Zweifachzucker, welcher durch das Enzym Laktase, welches der Dünndarmschleimhaut aufsitzt, in die Einfachzucker Glukose (Traubenzucker) und Galaktose gespalten und in die Blutbahn aufgenommen wird. Laktose ist in Milchprodukten enthalten, u.a. auch in der Muttermilch.

Was ist Laktoseintoleranz

Gegenüber der sehr seltenen Form der primären Laktoseintoleranz bei Säuglingen und der sekundären, meist vorübergehenden Laktoseintoleranz aufgrund einer gestörten Dünndarmschleimhaut bei Magen-Darm-Entzündungen oder nach Chemotherapien, ist die erworbene Laktoseintoleranz, auch Laktosemalabsorption genannt, am häufigsten. Die Laktaseaktivität ist beim Säugling am höchsten und nimmt im Laufe des Lebens ab, wobei die Abnahme wahrscheinlich zusammenhängt mit der konsumierten Menge Laktose, jedoch genetisch festgelegt ist (geringere Aktivität der Laktase bei der Bevölkerung Asiens und Afrikas).

Es kommt so zu einer verminderten Aufnahme von Laktose aus dem Darm in die Blutbahn, als Resultat verbleibt mehr Laktose im Dün- und auch Dickdarm. Bis zu 20% der erwachsenen Bevölkerung sind betroffen. Die Aufnahmefähigkeit für Laktose ist aber nicht komplett gehemmt, es besteht eine individuelle Toleranzgrenze. Die folgenden Informationen beziehen sich AUSSCHLIESSLICH auf die Laktosemalabsorption.

Symptome Laktoseintoleranz

Nach Genuss von Milchzucker verbleibt dieser vermehrt im Dünndarm und gelangt mit der Passage in den Dickdarm. Dort wird er von den Bakterien der Darmflora verstoffwechselt, es kommt zur Bildung von Gas (zumeist Wasserstoff, aber u.a. auch Methan). Die Gase blähen und führen zu Krämpfen, Blähungen und Windabgang und die im Darm verbleibende Laktose zieht zudem Wasser an sich und verursacht Durchfall. Es können zudem diverse andere Symptome wie Müdigkeit, Kopfschmerzen, Schlafstörungen usw. auftreten, welche auch mit einem Reizdarmsyndrom überlappen können.

Die fehlende Energiezufuhr durch den nichtaufgenommenen Milchzucker kann der Körper problemlos ausgleichen, es kommt bei der Laktosemalabsorption nicht zu einer Unterzuckerung!

Diagnose Laktoseintoleranz

Der von den Bakterien im Darm bei der Verstoffwechslung der Laktose produzierte Wasserstoff kann in der Ausatemluft gemessen werden. Mit dem Atemtest, bei welchem nach Einnahme einer definierten Menge Laktose die Wasserstoffkonzentration in der Ausatemluft gemessen werden kann, wird die Diagnose gestellt.

Es gibt spezielle, definierte Grenzwerte, die eine genaue Aussage über eine Malabsorption ermöglichen. Ca. 10% der Bevölkerung weisen aufgrund ihrer Darmflora einen sogenannten Non Producer Status auf, d.h. die Bakterien produzieren keinen Wasserstoff, der Test ist dann falsch negativ. Eine Überprüfung dieses Non Producer Status mittels einem weiteren Atemtest mit Laktulose (einem nicht vom Dünndarm aufgenommenen Zweifachzucker) gibt Auskunft über die Verwertbarkeit des Atemtestes. Zudem kann aufgrund der Zusammensetzung der Darmflora bei einigen Menschen soviel Methan produziert werden, dass dies den Wasserstoff verbraucht, weswegen der Test dann ebenfalls falsch negativ ist. Wir messen daher parallel die Produktion von Methan in unserem Atemtest.

Therapie

Eine Laktoseintoleranz ist nicht heilbar, aber mit einer entsprechenden Ernährung kann man sehr gut symptomfrei leben. Eine Ernährungsberatung wird vom Hausarzt oder von uns eingeleitet. Ein kompletter Verzicht auf laktosehaltige Nahrungsmittel führt aber langfristig ohne entsprechende Ergänzung zu einem Vitamin- und Kalziummangel. Da eine Restaktivität der Laktase vorhanden ist, werden in aller Regel 1,5 bis 2 dl Milch oder entsprechende laktosehaltige Produkte gut vertragen. Ebenso werden Sauermilch und Joghurt meist gut vertragen, da die Laktose aufgespalten ist. Je nach Schweregrad der Erkrankung sollen laktosereiche Produkte wie weicher Käse, milchzuckerhaltige Wurst (Lyoner, Cervelat), Rahmsossen, Milkschokolade und milchzuckerhaltiges Gebäck gemieden werden, während laktosearme Produkte wie harter Käse (z. B. Gryuere, Parmesan) weiterhin aufgenommen werden können. Versteckte Laktose ist z. B. in Fertigprodukten, Mischungen wie Streuwürze und Eierspeisen enthalten, daher: **HERSTELLERANGABEN genau LESEN!**

Brot, Kartoffeln, unverarbeitetes Fleisch und Fisch und Eier werden in aller Regel gut vertragen.

Begleiterkrankungen

Durch die ständige Exposition der Darmflora gegenüber erhöhten Laktosewerten kann sich diese verändern und die Aufnahme von Vitaminen verändert sein. Zudem kann eine veränderte Darmflora auch Darmbeschwerden auslösen (bakterielle Fehlbesiedlung).

©JP 02/2016