

Patienten-Merkblatt Milchzuckerunverträglichkeit (Laktoseintoleranz)

Was ist Milchzucker?

Milchzucker (Laktose) ist ein aus zwei Bausteinen (Glukose (= Traubenzucker) und Galaktose) zusammengesetzter Zucker. Milchzucker kann vom menschlichen Körper nur dann aufgenommen und verwertet werden, wenn er vorher mit Hilfe des in den Zotten der Dünndarmschleimhaut lokalisierten Enzyms Laktase in seine beiden Bestandteile zerlegt worden ist. Wenn die Dünndarmschleimhaut keine oder nicht genügend Laktase bildet, wird die mit der Nahrung aufgenommene Menge Milchzucker nicht oder nur begrenzt in die Bausteine zerlegt und kann nicht oder nur teilweise verwertet werden. Der nicht von der Darmschleimhaut aufgenommene Milchzucker gelangt dann in tiefere Darmabschnitte und dient im Dickdarm den dort natürlicherweise vorkommenden Bakterien als Nahrung. Beim bakteriellen Abbau des Milchzuckers entstehen Säuren und Gase (z. B. Milchsäure, Essigsäure, Kohlendioxid und Methan). Die Gasbildung führt zu Blähungen, die entstehenden Säuren fördern die Darmbewegung und verhindern die Eindickung des Stuhls, so dass Durchfall eintritt.

Was ist eine Milchzuckerunverträglichkeit?

Ursache einer Milchzuckerunverträglichkeit ist ein Mangel an dem Verdauungsenzym Laktase. Sehr selten ist der Laktasemangel angeboren, dann bestehen schon im Säuglings- und Kleinkindalter Bauchkrämpfe, Blähungen, Durchfall und Gedeihstörungen. Meistens liegt ein Laktasemangel mit spätem Beginn vor. In diesen Fällen werden Milch und Milchprodukte in der Kindheit und frühen Jugend vertragen, erst im späten Jugendalter / jungen Erwachsenenalter oder noch später treten Anzeichen einer Unverträglichkeit auf. Die Laktaseaktivität nimmt nach dem 5. Lebensjahr allmählich ab und sinkt im Erwachsenenalter bis auf ein $\frac{1}{10}$ ab. In Deutschland kann etwa jeder 5.–10. Erwachsene Milchzucker nicht vertragen.

Ein vorübergehender, erworbener Laktasemangel kann auch nach schweren bakteriellen oder viralen Magen-Darm-Infekten auftreten, z. B. nach einem fieberhaften Riesedurchfall. Wenn die geschädigten Darmzotten sich nach einiger Zeit wieder erholt haben, können Milchprodukte wieder gegessen und Milch wieder getrunken werden.

Generell gilt, dass ältere Menschen Milchzucker schlechter vertragen als jüngere Menschen. Menschen, die selten Milch trinken und Milchprodukte essen, vertragen Milchzucker schlechter als Menschen, die diese Lebensmittel regelmäßig essen und trinken.

Was spürt man bei der Milchzuckerunverträglichkeit?

Die Hauptbeschwerden sind (mitunter krampfartige) Bauchschmerzen, Blähungen und Durchfall. Nach dem Genuss milchzuckerhaltiger Speisen und Getränke können Völlegefühl, Blähbauch, Rumoren im Bauch und leichte Übelkeit auftreten. Erbrechen ist selten. Bei Patienten mit langem, Dickdarm kann das Symptom Durchfall mitunter fehlen und eher Verstopfung vorliegen.

Was können Sie tun?

Die wichtigste Maßnahme besteht im Weglassen von Milch und Milchprodukten. Da nicht immer eine totale Unverträglichkeit (100%iger Laktasemangel) vorliegt, können geringe Mengen von Milchzucker oft vertragen werden. Die Verträglichkeit richtet sich nach dem Schweregrad des Laktasemangels und muss im Einzelfall ausprobiert werden. Die übliche Ernährung erhält etwa 25–35 g Milchzucker pro Tag, der Laktosetest wird mit 50 g Milchzucker durchgeführt. Die Toleranzgrenze von Milchzucker, ab der bei betroffenen Personen Beschwerden auftreten, ist von Patient zu Patient verschieden und liegt meist bei 6–10 g Milchzucker pro Tag.

Milchzuckerreiche Lebensmittel wie Milch, Molke, Quark, Frischkäse, Sahne, Creme fraiche, Schokolade und Milchspeiseeis müssen konsequent gemieden werden. Milchzuckerarme Lebensmittel wie Joghurt, reifer Hartkäse (Parmesan), Sauermilcherzeugnisse und Butter können in geringen Mengen verzehrt werden. Da Milchzucker vielen Lebensmitteln zugesetzt wird, sollte bei Konserven auf das Zutatenverzeichnis geachtet werden. Auch durch den Fleischwolf gedrehte Wurstsorten enthalten häufig Milchzucker, ebenso Milchbrötchen und manche Brotarten. Milchzuckerfreie Lebensmittel sind frisches Obst und Gemüse, Getreide, Fleisch, Fisch, Geflügel, Eier, Kartoffeln, Reis, Nudeln, Diätmargarine u. a. m. Da in Milch und Milchprodukten viel Kalzium enthalten ist, kann bei milchproduktfreier Ernährung die tägliche Kalziumzufuhr knapp sein. Deswegen sollte in den Wechseljahren auf eine ausreichende Kalziumzufuhr, z. B. über kalziumreiche Mineralwässer geachtet werden.

Nur in sehr schweren Fällen einer Milchzuckerunverträglichkeit ist eine Behandlung mit einem laktasehaltigen Medikament erforderlich. Bei Familienfeiern, im Restaurant oder im Urlaub erlauben Laktase-Präparate eine weniger strenge milchzuckerfreier Ernährung. Laktasehaltige Enzympräparate sind z. B. Laluk, Lactrase und Kerutabs (über eine internationale Apotheke zu besorgen). Die Kosten für diese Medikamente werden allerdings von den Krankenkassen nicht übernommen.

Empfehlenswerte Tipps zu Laktoseintoleranz und laktosearmer Ernährung finden Sie in folgenden Büchern:

Th. Schleip: Laktoseintoleranz – wenn Milchzucker krank macht (4. Auflage)
Ratgeber Ehrenwert, Verlagsgruppe Lübbe, München, 2004

S. Maus / B.-M. Lanzenberger: Gesund essen bei Laktoseintoleranz
GU Gräfe und Unzer Verlag, München, 2004.