

Krankheitsbild

Die Laktoseintoleranz ist eine Art von Nahrungsmittelunverträglichkeit, jedoch handelt es sich nicht um eine Allergie. Sie ist die Folge einer zu geringen Menge an Laktase, einem Enzym, das den natürlichen Zucker der Milch, die Laktose, verdaut. Die Menge an Laktase, die ein Mensch hat, ist ein genetischer Faktor.

Menschen, die einen niedrigen Gehalt des Enzyms Laktase haben, können Unverträglichkeitssymptome wie Blähungen, Völlegefühl oder Durchfall aufweisen. Das ist eine Frage des Unverträglichkeits-Grades, denn die Laktoseintoleranz ist keine «Alles-oder-nichts»-Erkrankung. Eine Intoleranz tritt auf, wenn mehr Laktose eingeführt wird, als das System auf einmal verarbeiten kann.

Diejenigen, bei denen eine Laktoseintoleranz diagnostiziert wurde, produzieren immer noch Laktase auf niedrigem Niveau und können etwas Laktose verdauen. Die meisten können ohne Probleme ein Glas Milch geniessen.

Manchmal tritt eine Laktoseintoleranz nur vorübergehend auf, dies aufgrund bestimmter Medikamente oder einer Krankheit, wie der Grippe.

Nur ein kleiner Bruchteil der Menschen mit dieser Intoleranz entwickelt auch Unverträglichkeitssymptome, wenn sie Milchnahrung zu sich nehmen.

Test-, Diagnose- und Behandlungsmöglichkeiten

Wenn es Anzeichen gibt, dass möglicherweise eine Laktoseintoleranz vorliegen könnte, sollte ein Facharzt oder eine Fachärztin aufgesucht werden. Eine Selbstdiagnose ist trügerisch, denn es gibt unter Umständen eine andere Ursache für die vorliegenden Symptome.

Lactose-Absorptionstest

Der Laktose-Toleranztest misst die Reaktion des Körpers auf eine hohe Laktosekonzentration. Zwei Stunden, nachdem eine bestimmte Menge Laktose auf nüchternen Magen getrunken wurde, wird anhand einer entnommenen Blutprobe der Blutzuckerwert (Glukosespiegel) gemessen. Wenn der Glukosespiegel nicht steigt, bedeutet dies, dass der Körper, das mit Laktose gefüllte Getränk nicht richtig und vollständig verdaut und absorbiert.

Laktose-Atemtest (H₂-Test)

Auch bei diesem Test muss eine Flüssigkeit auf nüchternen Magen getrunken werden, die einen hohen Laktosegehalt hat. In regelmässigen Abständen wird die Wasserstoffmenge im Atem gemessen. Normalerweise ist nur sehr wenig Wasserstoff nachweisbar. Wenn der Körper die Laktose jedoch nicht verdaut, gärt sie im Dickdarm und setzt Wasserstoff und andere Gase frei, die von Ihrem Darm aufgenommen und schliesslich ausgeatmet werden. Werden grösser Wasserstoffmengen beim ausatmen gemessen, weist das darauf hin, dass die Laktose nicht vollständig verdaut und absorbiert wird.

Stuhl-Säure-Test

Bei Säuglingen und Kindern, die sich keinen anderen Tests unterziehen können, kann ein Stuhl-Säure-Test durchgeführt werden. Bei der Fermentierung von unverdauter Laktose entstehen Milchsäure und andere Säuren, die in einer Stuhlprobe nachgewiesen werden können.

Behandlungen

Es gibt derzeit keine Möglichkeit, die Laktaseproduktion des menschlichen Körpers anzukurbeln, aber Beschwerden einer Laktoseintoleranz können gering gehalten werden. (Tipps dazu im Fazit)



Fach-Experten

Für Personen mit Laktoseintoleranz besagen die Ernährungsrichtlinien von 2005, dass Milchalternativen innerhalb der Milchnahrungsmittelgruppe, wie Joghurt und laktosefreie Milch, die zuverlässigste und einfachste Möglichkeit ist, die mit Milch und Milchprodukten verbundenen gesundheitlichen Vorteile zu erzielen.

DHHS/USDA, Dietary Guidelines for Americans, 2005. 6th Edition.

Gemäss dem Konsensusbericht der National Medical Association von 2004 sollte die Allgemeinbevölkerung drei bis vier Portionen fettarme Milchnahrung pro Tag erhalten, um das Risiko chronischer Krankheiten zu verringern. Laktosefreie Milch ist eine alternative Option für diejenigen, die Schwierigkeiten mit der Verdauung von Milchprodukten haben.

Wooten, WJ and Price, W. The role of dairy and dairy nutrients in the diet of African Americans. JNMA, 96 (12) Supplement, 2004.

In ihrem Bericht von 2006 empfiehlt die American Academy of Pediatrics (AAP) Kindern mit Laktoseintoleranz, weiterhin Milchprodukte zu konsumieren, um genügend Kalzium, Vitamin D, Eiweiss und andere Nährstoffe zu erhalten, die für die Knochengesundheit und das allgemeine Wachstum wichtig sind.

American Academy of Pediatrics, Lactose intolerance in infants, children, and adolescents. Pediatrics. 2006; 118 (3):1279–1286. Ausgabe 001/2020

Fazit

Die Laktoseintoleranz ist eine Form der Nahrungsmittelunverträglichkeit: es handelt sich nicht um eine Allergie.

Milch, Käse und Joghurt sind wichtige Quellen für essentielle Nährstoffe, sie liefern Kalzium und Kalium, Phosphor, Protein, Vitamine A, B12, Riboflavin und Niacin. Milch und einige Joghurts liefern auch Vitamin D, das dem Körper bei der Aufnahme von Kalzium hilft.

Tipps

Die meisten Grade der Laktoseintoleranz sind leicht zu beherrschen. Folgende Tipps können helfen, die Symptome gering zu halten:

Klein anfangen und steigern

Aufnahme kleiner Portionen Milch und Milchprodukte. So kann die vorhandene Laktase ihre Aufgabe erfüllen, die Laktose zu verdauen, bevor sie anfängt, Probleme zu verursachen.

Langsames Erhöhen der Portionen

Wenn Symptome nach erhöhter Portion festgestellt werden, kann dies ein Zeichen dafür sein, dass die Laktosemenge überschritten wurde. So kann das individuelle Level der verträglichen Menge festgestellt werden.

Kombinieren der Milchprodukte

Aufnahme von Milch zusammen mit anderen Nahrungsmitteln, jedoch nicht auf nüchternen Magen. Feste Nahrung verlangsamt die Verdauung und lässt dem Körper mehr Zeit, die Laktose zu verdauen, was zur Vorbeugung von Symptomen beiträgt.

«Älter ist klüger»

Gilt in diesem Fall für Käse. Wenn Milch zu Käse verarbeitet wird, wird der grösste Teil der Laktose entfernt. Gereifte Hartkäse, wie z.B. Appenzeller, Gruyère, Emmentaler oder Parmesan sind besonders laktosearm.

Etwas «Kultur» aufnehmen

Es gibt Milchprodukte wie Joghurt mit lebenden, aktiven Kulturen, die «freundliche» Bakterien enthalten, welche bei der Verdauung von Laktose helfen.

Reduzieren der Menge und Unterstützen

Allgemeine Reduktion von Milchprodukten und Genuss von laktosefreier Milch. Sie enthält alle Nährstoffe der normalen Milch. Zusätzlich können Laktase-Enzym-Pillen, die in Apotheken erhältlich sind, unterstützen. Vor der ersten Einnahme von Milchprodukten eingenommen, können diese helfen, die Laktose leichter zu verdauen.

Experte oder Expertin aufsuchen

Diese Tipps gelten möglicherweise nicht für jeden. Das Konsultieren einer medizinischen Fachperson und eines/r Gastroenterologie/in wird empfohlen.

Ansprechpartner

Dr. med. Sophie Buyse, FMH Gastroenterologie (of council)

Dr. med. Filippo Scevola, FMH Allgemeine innere Medizin (of council)

Dr. scient. med. Pedro Medina Escobar, FAMH

consilium@medics.ch

T 031 372 20 02

 **medics**
labpoint
verbindet

Medics Labor
Südbahnhofstrasse 14c
3001 Bern
T 031 372 20 02
info@labpoint.ch
labpoint.ch

Medics labpoint ist Teil
der Medics Labor AG

NOVO

Gastroenterologie

Laktoseintoleranz



 **medics**
labpoint
verbindet