



Laktose Unverträglichkeit (Laktosemalabsorption)

Laktosemalabsorption heißt:

der Milchzucker kann im Darm wegen fehlender Laktase (Enzym) nicht gespalten werden.

Dies ist ein Phänomen, das sich natürlicherweise entwickelt.

Der Mensch baut nach dem 5. Lebensjahr seine Laktaseaktivität im Darm ab

Nu bei 20-30 % der europäischen Bevölkerung bleibt die Aktivität bestehen

(Bei der asiatischen Bevölkerung sind es 0%).

Das heißt: weltweit gibt es mehr Menschen die keine Laktose im Darm mehr verarbeiten können.

Dies stellt keine Krankheit dar und auch die Beschwerden sind „ dosisabhängig“.

Welche **Symptome** können auftreten:

- Nach Genuss von Laktose / Milchzucker
- Durchfall
- Blähungen
- Übelkeit/ Erbrechen
- Bauchschmerzen

Diese Symptome entstehen durch fehlenden Abbau der Laktose durch Enzymmangel im Dünndarm und Fermentierung des Milchzuckers durch die Bakterien im Dickdarm.

Seltener kommt es durch entstehende kurzkettige Fettsäuren (hemmen die Darmmotilität) zu Verstopfung

Bei manchen Erkrankungen entsteht in **Folge** der Erkrankung ein vorübergehender Laktasemangel:

Nach entzündlicher / infektiöser Magendarmerkrankung (nach Virus- oder bakterieller Durchfallerkrankung)

Was tun?

Diagnostik :

14 Tage lactosefreie Kost und Beschwerdebesserung ist beweisend und ausreichend (ein H₂ Atemtest ist möglich, aber führt zu heftigen Beschwerden während der Testung)

Was geht:

Lactosefreie Kost: Lactosefreie Milch im Supermarkt

Einnahme von Lactase (Reformhaus, Apotheke)

Folgende Nahrungsmittel sind i.d.R. verträglich: Naturjoghurt, Edamer Gouda, Camembert

Hilfreiche Internetseite: www.was-wir-essen.de
www.nahrungsmittel-intoleranz.com