

Gemeinschaftspraxis für Gastroenterologie und Proktologie

Dr. med. Markus Dreck / Mark Keller

Fachärzte für Innere Medizin / Gastroenterologie, Proktologie
Beguinenstraße 11
48653 Coesfeld

Tel.: 0 25 41 / 71 38 3
Fax: 0 25 41 / 85 52 7

Milchzuckerunverträglichkeit / Laktoseintoleranz

Eine Milchzucker- oder Laktoseunverträglichkeit liegt vor, wenn Milchzucker aus der Nahrung im Darm nicht mehr ausreichend verdaut werden kann. Im Dünndarm liegt dann ein ungünstiges Verhältnis zwischen dem Enzym Laktase, das den Milchzucker in seine Einzelteile aufspaltet, und der verzehrten Milchzuckermenge vor. Bei den meisten Betroffenen ist das Enzym vermindert vorhanden, in seltenen Fällen geht die Fähigkeit, Milchzucker zu verarbeiten, völlig verloren. Milch und Milchprodukte führen dann entweder sofort nach dem Verzehr oder erst bis zu 24 Stunden später zu Beschwerden.

Beschwerden bei Milchzuckerunverträglichkeit

Milchzucker, der vom Dünndarm nicht aufgespalten in den Dickdarm gelangt, dient den natürlich vorkommenden Darmbakterien als Nahrung. Diese Bakterien verarbeiten den Milchzucker zu kurzkettigen Fettsäuren (Milchsäure und Essigsäure) und Gasen (Kohlendioxid und Wasserstoff), was als Blähungen, Völlegefühl oder Magenkrämpfe zu spüren ist. Gleichzeitig strömt verstärkt Wasser in den Dickdarm und es kommt zu Durchfall, schmerzhaften Koliken und teilweise großen Flüssigkeitsverlusten. Es kann aber auch ein Wechsel von Durchfall und Verstopfung auftreten. Das Ausmaß der Beschwerden hängt davon ab, wie viel Laktose verzehrt wurde, wie hoch die Restaktivität der Laktase ist, wie sich die Darmflora zusammensetzt und wie schnell sich der Magen entleert. Wird auf den Enzymmangel nicht Rücksicht genommen, stellen sich häufig weitere Symptome ein wie Abgeschlagenheit, Kopfschmerzen, Schwindel oder unreine Haut.

Ernährung bei Milchzuckerunverträglichkeit

Hat der Test den Verdacht auf Milchzuckerunverträglichkeit bestätigt, erfolgt die Ernährungsumstellung in drei Phasen: Karenzphase, Testphase und Dauerernährung.

In der ersten Phase sollte für mindestens zwei Wochen eine deutlich laktosearme Ernährung auf dem Speiseplan stehen. Bei Milch und Milchprodukten als hauptsächliche Laktosequelle ist zunächst ein konsequenter Verzicht erforderlich. Das gilt auch für Lebensmittel, die diese Produkte oder reinen Milchzucker als Zutat enthalten. Wer erheblich unter Darmbeschwerden leidet, profitiert davon, blähende und schwer verdauliche Lebensmittel wie Kohl, Zwiebeln und grobkörniges Vollkornbrot vorübergehend zu meiden. Mehrere kleine Mahlzeiten pro Tag, gründliches Kauen und ausreichend Trinken sind zur Entlastung des Magen-Darm-Trakts äußerst empfehlenswert.

Laktosefreie Lebensmittel

- Kartoffeln und Getreideprodukte wie z.B. Reis, Mais, Haferflocken, Weizen, Dinkel und Roggen
- Gemüse und Obst
- Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen
- Milch aus Hafer, Reis, Mandeln, Soja und Kokosnuss
- frisches Fleisch, Fisch und Eier
- Pflanzenöle, Margarine ohne Milchanteil und Butterschmalz

Laktosearme Käse- und Joghurtsorten

Bei den meisten Hart- und Schnittkäsen wurde die Laktose bereits durch den Reifungsprozess abgebaut. Mit weniger als 0,1 Gramm Laktose in 100 Gramm Ware machen deshalb Bergkäse,

Emmentaler, Gouda, Edamer und Tilsiter sehr selten Beschwerden. Erfahrungsgemäß gut vertragen wird auch Naturjoghurt mit lebenden Milchsäurebakterien wie *Lactobacillus bulgaricus* und *Streptokokkus thermophilus*. Diese Bakterien enthalten das Enzym selbst und setzen es im Darm frei. Erhitzte Sauermilchprodukte bringen diesen Vorteil nicht, weshalb nicht erhitzte Sauermilchprodukte oft weniger Bauchschmerzen bereiten als ultrahoherhitzte H-Milch-Produkte.

Laktosefreie Spezialprodukte und Enzympräparate

Einen hervorragenden Ersatz für herkömmliche Milchprodukte bieten die speziell bearbeiteten laktosefreien Milchprodukte, die zunehmend auf den Markt kommen. Von Trinkmilch über Fleischsalat, Hüttenkäse und Sahneering bis hin zu milchzuckerfreien Keksen sowie Schokoladenerzeugnissen finden Betroffene fast alles, was ihr Herz begehrt. Apotheken, Reformhäuser und Bioläden bieten das Enzym Laktase als Tropfen, Pulver, Kapsel oder Kautablette an. Laktasepräparate werden entweder auf die Speisen gestreut oder zur Mahlzeit eingenommen. Sie erleichtern den Besuch im Restaurant und das Essen bei Einladungen erheblich, sollten aber nur hin und wieder verwendet werden.

Milchzucker in der Zutatenliste

Bei verpackten und losen Lebensmitteln müssen Milch, Milchprodukte und Milchzucker als Zutat gekennzeichnet werden. Ob lose Waren Milchzucker enthalten, fragt man am besten beim Bäcker, Metzger oder im Restaurant nach. Sind Milchsäure (E270) oder deren Salze (Laktate: E325 bis E 327), Milcheiweiß und Galactose (Schleimzucker) als Zutat aufgeführt, können die Produkte ohne Bedenken verzehrt werden. Das gleiche gilt für sehr geringe Mengen Laktose, die mit „kann Spuren von Laktose enthalten“ deklariert sind.

Folgende Begriffe auf der Zutatenliste sind ein Hinweis auf Milchzucker: Lactose, Laktose, Milchpulver, Vollmilchpulver, Magermilchpulver, Süßmolkenpulver, Trockenmilcherzeugnis, Molkenerzeugnis, Molkenpulver, Sahne, Rahm, Molke

Versteckter Milchzucker

Milchzucker hat vielfältige chemische und technologische Eigenschaften. Die Lebensmittelindustrie verwendet ihn deshalb gerne und häufig bei der Herstellung von Lebensmitteln und Fertigprodukten. Laktose kommt als Bindemittel aufgrund seines hohen Wasserbindungsvermögens zum Einsatz und als Trägerstoff in Aromen, Geschmacksverstärkern und Süßstoffen. Backwaren und Kroketten erhalten mit Milchzucker eine schönere Bräunung. In fettreduzierten Produkten sorgt Laktose für mehr Volumen und Gewicht. Die Mengen im einzelnen Lebensmittel sind zwar gering. Aber je nach Grad der Unverträglichkeit ist für Betroffene trotzdem Vorsicht geboten.

Milchzucker könnte in folgenden Produkten enthalten sein:

Desserts und Süßigkeiten: Pudding, Griesbrei, Eiscreme, Schokolade, Pralinen, Nougat, Fruchtgummi, Sahnebonbons, Kakao, Trinkjoghurt

Fertig- und Halbfertigprodukten: Kroketten, Kartoffelpüreepulver, Tütensuppen, Sahnesoßen, Salatdressings, Verdickungsmittel, Gemüsekonserven (z.B. saure Gurken), Fischkonserven, Pizza

Getreideprodukten: Brot, Knäckebrot, Brötchen, Kuchen, Kleingebäck, Kekse, Müslimischungen, Müsliriegel, Kleietabletten

Wurstwaren: Frischwurst, Streichwurst, gekochter Schinken

Sonstigen Produkten: Aromen, Gewürzmischungen, Brotaufstriche, Mayonnaise, Ketchup, Senf, Margarine, Pesto, Kaffeemischungen, Wellness- und Fitnessgetränke

Süßstofftabletten, Medikamente, Zahnpasten