

5/2011 | 20. Dezember

Essen und Trinken bei Lactoseintoleranz

Genereller Verzicht auf Milch und Milchprodukte meist nicht nötig

■ Kurzversion:

(dge) Kakao, Milchkaffee oder Joghurt – kommt es bei Ihnen nach dem Verzehr dieser Lebensmittel auch zu Durchfall, Blähungen oder krampfartigen Bauchschmerzen? Nicht alle Menschen können Milch und Milchprodukte uneingeschränkt genießen: Etwa 15–20 % der Deutschen leiden an einer Lactoseintoleranz, einer Unverträglichkeit gegenüber Lactose (Milchzucker). Lactose ist natürlicherweise in Milch und Milchprodukten wie Quark, Sahne, Käse und Molke enthalten. Damit der Körper den Milchzucker verdauen kann, muss er mithilfe des Enzyms Lactase im Dünndarm in die Einzelbausteine Glucose oder Galactose zerlegt werden. Fehlt dieses Enzym oder ist seine Aktivität vermindert, gelangt die Lactose unverändert in den Dickdarm, wo Darmbakterien sie zu Milchsäure, Essigsäure und Kohlendioxid abbauen. Mögliche Folgen sind Durchfall, Blähungen, Magenkrämpfe, heftige Bauchschmerzen sowie Völlegefühl. Nicht immer muss allerdings ein Verzicht auf Milch und Milchprodukte, die wichtige Calciumlieferanten darstellen, die Konsequenz sein. Denn meist ist eine Restaktivität des Lactose spaltenden Enzyms vorhanden. Wie viel Lactose vertragen wird, muss individuell ermittelt werden.

Eine neue Infothek der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) e. V. zeigt, wie eine Ernährungsumstellung die Beschwerden bei Lactoseintoleranz schnell und langfristig reduzieren kann: So sind beispielsweise Milch und Milchprodukte als Bestandteil einer Mahlzeit zusammen mit anderen Lebensmitteln meist verträglicher. Erlaubt sind bei Lactoseintoleranz auch lactosefreie Milch und Milchprodukte sowie ausgewählte Käsesorten, z. B. Hart- und Schnittkäse wie Gouda, Edamer und Tilsiter. Sauermilchprodukte wie Joghurt, Kefir und Sauermilch sind ebenfalls oft gut verträglich. Lactasehaltige Enzympräparate können in Absprache mit dem Arzt oder einer Ernährungsfachkraft bei einer Einladung zum Essen hilfreich sein.

1 988 Zeichen (mit Leerzeichen)

■ Hintergrundinformation:

Bei der Lactoseintoleranz werden verschiedene Formen unterschieden: der primäre Lactasemangel (Hypolactasie), der genetisch bedingt ist, tritt am häufigsten auf. Bei dieser Form verringert sich die Aktivität des Enzyms im Laufe des Lebens. Eine Lactoseintoleranz kann auch die Folge anderer Krankheiten



Eine druckfähige Abbildung erhalten Sie unter:
<http://www.dge.de/rd/leut-lactoseintoleranz>

Herausgeber:

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE)Godesberger Allee 18
53175 BonnTel.: 0228 3776-600
Fax: 0228 3776-800E-Mail: webmaster@dge.de
Internet: www.dge.deNachdruck honorarfrei,
Quellenangabe (DGE)
erwünscht.
Belegexemplar erbeten.

des Magen-Darm-Trakts sein, die zur Schädigung der Darmschleimhaut und zum Verlust der Dünndarmzotten geführt haben. Hierzu gehören beispielsweise die Glutenunverträglichkeit (Sprue, Zöliakie), chronisch entzündliche Darmkrankheiten (Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa) und Infektionen. Die Verträglichkeit von Lactose verbessert sich in der Regel, wenn die Krankheiten behandelt werden. Der kongenitale Lactasemangel (Alactasie), bei dem von Geburt an das Enzym Lactase fehlt, tritt sehr selten auf und führt zu Entwicklungsstörungen bei Säuglingen. Eine konsequent lactosefreie Ernährung mit Spezialnahrungen ist in diesem Fall erforderlich.

Die Standardmethode für die Diagnose einer Lactoseintoleranz ist der sogenannte „Wasserstoff-Atemtest“. Unter ärztlicher Aufsicht trinkt der Patient in Wasser aufgelösten Milchzucker. Über die Atemluft kann gemessen werden, ob die typischen Darmgase entstehen.

Lediglich die Alactasie macht eine lactosefreie Ernährung notwendig. Bei den anderen Formen der Lactoseintoleranz ist meist eine Restaktivität der Lactase vorhanden, sodass die Behandlung mit der Bestimmung der individuellen Verträglichkeit von Lactose beginnt. Empfehlenswert ist eine Ernährungsumstellung in drei Phasen. In der Karenzphase von zwei Wochen sollte Lactose weitestgehend gemieden werden, also Verzicht auf Milch und Milchprodukte und Lebensmittel und Getränke, die unter Verwendung von Milch hergestellt werden. Lactosefreie Milch und Milchprodukte, ausgewählte Käsesorten, z. B. Hart- und Schnittkäse sind erlaubt, da diese Käsesorten nahezu lactosefrei sind, denn durch den Reifungsprozess wird die enthaltene Lactose abgebaut. Nach Abklingen der Beschwerden werden in der zweiten Phase, der Testphase, nach und nach Milch und Milchprodukte wieder in den Speisenplan eingeführt. Sie sollten auf mehrere Portionen am Tag verteilt werden, um die verträgliche Lactosemenge zu ermitteln. Es ist empfehlenswert, Milch und Milchprodukte zusammen mit einer Mahlzeit aufzunehmen, z. B. Joghurt als Dessert. Nicht wärmebehandelte Sauermilchprodukte wie Joghurt und Kefir sowie probiotische Produkte werden häufig gut vertragen. Sie weisen zwar einen hohen Lactosegehalt auf, dieser wird aber durch die Milchsäurebakterien weitestgehend abgebaut. Diese Testphase geht fließend in die Dauerernährung über, die so gestaltet sein sollte, dass sie keine Beschwerden verursacht und den individuellen Ernährungsgewohnheiten entgegenkommt.

Diese und weitere Ratschläge sind in der neu aufgelegten DGE-Infothek „Essen und Trinken bei Lactoseintoleranz“ der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) e. V. zusammengestellt. Sie informiert über Ursachen, Formen, Symptomatik und Diagnostik der Lactoseintoleranz und gibt Ernährungsempfehlungen für die Praxis. Lebensmitteltabellen sowie Adressen von Ernährungsfachkräften runden die Broschüre ab. Die 20-seitige Infothek kann unter der Artikel-Nr. 123026 zum Preis von 1,00 € zzgl. Versandkosten beim DGE-MedienService bestellt werden, Tel.: 0228 9092626, Fax: 0228 9092610, www.dge-medien-service.de.

5 311 Zeichen (mit Leerzeichen)

Kontakt

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.
Referat Öffentlichkeitsarbeit, Silke Restemeyer
Tel.: 0228 3776-640 | Fax: 0228 3776-800 | E-Mail: restemeyer@dge.de
DGE-Presseinfos im Internet: www.dge.de