

Milchzuckerunverträglichkeit (Laktoseintoleranz)

Liebe Eltern,

mit dem heutigen H2 Atemtest haben wir bei Ihrem Kind eine Laktosemalabsorption nachgewiesen.

Kurz vorweg: Dies ist keine schwere oder schlimme Erkrankung, dies führt zu keinen schweren Schäden bei Ihrem Kind oder am Darm Ihres Kindes. Allerdings ist diese Erkrankung „lästig“, da sie in der Regel Bauchschmerzen, Blähungen und dünne Stühle hervorrufen kann.

Aber lassen Sie uns diese Unverträglichkeit kurz erklären:

Milchzucker (Laktose, bestehend aus zwei Zuckern Glukose und Galaktose) ist in der Muttermilch und in der Milch von Säugetieren vorhanden. Zur Verdauung des Milchzuckers ist ein spezielles Enzym (Laktase), welches in der Dünndarmschleimhaut bzw. Zotten gebildet wird, notwendig. Fehlt die Laktase, dann kann der Milchzucker nicht verdaut bzw. in Glukose und Galaktose gespalten werden, was zur Milchzuckerunverträglichkeit (Laktoseintoleranz) führt.

Am häufigsten ist die **erworbene Milchzuckerunverträglichkeit**. Bei dieser Form verschwindet das Verdauungsenzym allmählich im Anschluss an die Stillperiode. In Afrika und Asien sind die meisten Menschen von dieser Form betroffen (ca. 80%). In Europa findet man ca. 15% der Erwachsenen mit einer erworbenen Milchzuckerunverträglichkeit. Diese Form ist eigentlich keine Krankheit, sondern zeigt eine normale Anpassung an die im Laufe der Entwicklung veränderte Ernährung – sie kann jedoch Beschwerden verursachen.

Neben der sehr selten angeborenen Milchzuckerunverträglichkeit (äußert sich gleich nach der Geburt, sobald das Neugeborene zum ersten Mal gestillt wird mit starken wässrigen Durchfällen), gibt es noch die sekundäre Milchzuckerunverträglichkeit. Sie steht im Zusammenhang mit einer Schädigung der Darmschleimhaut. Diese kann z.B. nach einer Magen-Darm-Grippe auftreten oder im Rahmen einer Zöliakie (Glutenunverträglichkeit) entstehen. Die sekundäre Milchzuckerunverträglichkeit ist meistens nur vorübergehend, da sich die Schleimhaut in der Regel in wenigen Wochen erholt. Bei der Zöliakie wird die Darmschleimhaut stark geschädigt, sodass auch die Laktase nicht mehr gebildet werden kann. Die Unverträglichkeit besteht so lange, bis sich die Darmschleimhaut durch die strenge glutenfreie Ernährung wieder erholt.

Beschwerden bei der Milchzuckerunverträglichkeit

Bei der Milchzuckerunverträglichkeit gelangt der unverdaute Milchzucker in den Dickdarm, wo er durch Darmbakterien abgebaut wird. Durch den Gärungsprozess entsteht Gas, das zu Blähungen und Bauchschmerzen führt. Oft werden auch Durchfälle ausgelöst. In der Regel treten die Beschwerden zirka 30 Minuten bis 2 Stunden nach der Einnahme von größeren Mengen von milchzuckerhaltigen Nahrungsmitteln auf.

Ernährungsempfehlungen bei Milchzuckerunverträglichkeit

Bei der erworbenen Milchzuckerunverträglichkeit besteht die Therapie in einer milchzuckerarmen (nicht unbedingt freien) Ernährung.

Milchzucker ist in größeren Mengen nur in Milch und Quark und daraus hergestellten Speisen enthalten. Kleine Mengen versteckter Milchzucker können auch in Schokolade, Fertiggerichten, Biskuits, Milchgetränken, Streuwürzen und Süßstoff-Tabletten enthalten sein.

Oft werden aber diese kleine Mengen gut vertragen, die vertragene Menge ist aber von Person zu Person unterschiedlich. Sie muss von jeder Person individuell bestimmt werden.

Es ist wichtig, dass nicht alle Milchprodukte gemieden werden müssen. Milchprodukte sind die wichtigsten natürlichen Kalzium und Vitamin B2-Quellen. Gut verträglich sind verschiedene Käsearten und z.T. Joghurt.

Im Käse wird der Milchzucker durch Bakterien während des Reifeprozesses abgebaut. (Emmentaler, Greyerzer, Sbrinz, Gouda) ist laktosearm.

Halbhart-, Weich- und Frischkäse enthalten ebenfalls nur kleine Mengen an Milchzucker. Ebenfalls sind Butter und Rahm milchzuckerarm. Joghurt und Sauermilch werden in der Regel gut vertragen, da die Milchsäurebakterien den Milchzucker im Produkt schon reduziert haben und diese Bakterien mithelfen, den Milchzucker im Darm zu verdauen. Bei schweren Milchzuckerunverträglichkeiten kann auch laktosefreie Milch gekauft werden.

Lebensmittel	g Laktose/100g
Kondensmilch (4-10% Fett)	9,3 - 12,5
Molke, Molkegetränke	2,0 - 5,2
Kuhmilch (frisch, H-Milch)	4,8 - 5,0
Buttermilch	3,5 - 4,0
Joghurt	3,7 - 5,6
Rahm- u. Doppelrahmfrischkäse	3,4 - 4,0
Sahne, Rahm (süß, sauer)	2,8 - 3,6
Quark (10 - 70% Fett i.Tr.)	2,0 - 3,8
Creme fraiche, Creme double	2,0 - 4,5
Ricotta, Feta	0,1 – 0,5
Butter	0,6 - 0,7
Hart-, Schnitt- und Weichkäse	laktosefrei bzw. geringe Mengen

Medikamentöse Therapie der Milchzuckerunverträglichkeit

Zur Linderung der Milchzuckerunverträglichkeit können auch Laktase Tabletten eingesetzt werden. Diese Tabletten können z.T. den eingenommenen Milchzucker spalten und verdauen, was zu einer Linderung der unangenehmen Beschwerden führen kann. Die Dosierung ist individuell und richtet sich nach der Schwere der Unverträglichkeit. Die Tabletten sind unmittelbar vor der Einnahme von milchzuckerhaltiger Nahrung einzunehmen. Die Kosten dafür werden nicht von den Krankenkassen übernommen.