

Laktoseintoleranz

Was ist Laktoseintoleranz?

Bei Laktoseintoleranz (auch als Milchzuckerunverträglichkeit bezeichnet) wird der mit der Nahrung aufgenommene Milchzucker (Laktose), als Folge fehlender oder verminderter Produktion des Verdauungsenzyms Laktase, nicht richtig verdaut. Das Enzym Laktase spaltet den Milchzucker in die verwertbaren Zuckerarten Galaktose und Glukose. Fehlt Laktase, wird der Milchzucker nicht zerlegt und verursacht Beschwerden.

In Österreich sind etwa 20 % der Bevölkerung laktoseintolerant. In Asien sind es nahezu 87 %. Allen südlichen Ländern gemeinsam ist, dass sie ihre Ernährungsweise an diesen Enzymdefekt angepasst haben – z. B. wird griechischer Feta-Käse so hergestellt, dass die Laktose durch Fermentation weitgehend abgebaut wird.

Arten der Laktoseintoleranz

Primäre Laktasemängel:

- **Endemischer Laktasemangel** – die häufigste Form, genetisch bedingt, tritt meist ab dem 5. Lebensjahr auf.
- **Kongenitaler Laktasemangel** – autosomal-rezessive Erbkrankheit.

Sekundäre Laktasemängel:

Diese Formen sind auf eine Schädigung des Dünndarms zurückzuführen (z. B. durch Glutenintoleranz, Bestrahlungen oder bakterielle Fehlbesiedlung).

Symptome

Gelangt ungespaltener Milchzucker in den Dickdarm, wird er von Darmbakterien vergoren. Die entstehenden Gärungsprodukte führen zu Blähungen, Bauchschmerzen und osmotischer Diarrhoe.

Diagnose

Der H₂-Atemtest misst die Wasserstoffkonzentration in der Atemluft vor und nach einer Belastung mit 25 g Laktose. Ein Anstieg über 20 ppm über dem Basalwert gilt als Hinweis auf unzureichende Laktosespaltung.

Therapie

In erster Linie: Reduktion der Laktosezufuhr mit der Nahrung. Alternativ kann das Enzym Laktase in Tabletten- oder Tropfenform eingenommen werden (z. B. Lactrase, Kerutabs oder Laluc), am besten ca. 30 Minuten vor der laktosehaltigen Mahlzeit.

Laktosefreie Milch ist inzwischen in vielen Supermärkten erhältlich – die Laktose wurde bereits in der Molkerei enzymatisch aufgespalten, was der Milch einen leicht süßlichen Geschmack verleiht.