

ELTERNRATGEBER

Laktoseintoleranz (Milchzucker- unverträglichkeit)

überarbeitet 03/2020

ELTERNRATGEBER

Laktoseintoleranz (Milchzuckerunverträglichkeit)

Petra Funk-Wentzel, Stuttgart, Peter J. Fischer, Schwäbisch Gmünd

Liebe Eltern,

die Milchzuckerunverträglichkeit (Laktoseintoleranz) ist eine spezielle Form der Nahrungsmittelunverträglichkeit, bei welcher Milchzucker (Laktose) im Darm nicht richtig verdaut werden kann. Sie darf nicht mit der Kuhmilchallergie verwechselt werden, der eine Unverträglichkeit von Kuhmilcheiweiß zugrunde liegt (s. Elternratgeber „Kuhmilchallergie“).

Verdauung der Laktose

Die Laktose ist ein Doppelzucker, der natürlicherweise in der Milch enthalten ist. Sie wird normalerweise im Dünndarm durch das Enzym Laktase in die beiden Einfachzucker Glukose (Traubenzucker) und Galaktose gespalten. Ist zu wenig Laktase vorhanden, gelangt der ungespaltene Milchzucker in den Dickdarm und wird von den Darmbakterien vergoren.

Symptome

Dies führt dann zu Blähungen, Völlegefühl, Durchfall und Bauchkrämpfen. Die Beschwerden können denen einer Kuhmilchallergie ähnlich sein (s. unten).

Formen

Primärer Laktasemangel

Dies ist die bei Weitem häufigste Form. Während der Stillzeit ist die Menge an Laktase im Darm am größten. Im weiteren Leben fällt bei den meisten Menschen die Aktivität der Laktase gene-



© Kirill Smirnov / colourbox.de

tisch vorprogrammiert kontinuierlich ab. In Deutschland vertragen ca. 15–20% der Erwachsenen den Milchzucker nicht gut, in Asien sind dies 80–100%.

Sekundärer Laktasemangel

Bei verschiedenen Darmerkrankungen, z. B. Magen-Darm-Infektionen durch Viren oder Bakterien sowie chronisch entzündlichen Darmerkrankungen wie Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa, wird im akuten Entzündungsstadium nicht genügend Laktase gebildet.

Angeborener Laktasemangel

In ganz seltenen Fällen fehlt bereits dem Neugeborenen das für die Laktaseproduktion verantwortliche Gen vollständig,

d. h. es wird überhaupt keine Laktase gebildet.

Diagnose

Die oben geschilderten Symptome nach Genuss von Milch und Milchprodukten liefern die ersten Hinweise für eine Laktoseintoleranz. Beschwerden wie Nesselausschlag, Atemprobleme, Erbrechen oder Blutdruckabfall weisen hingegen auf eine Kuhmilchallergie hin (s. Elternratgeber „Kuhmilchallergie“).

Ausschluss- und Provokationstest

Zunächst kann ganz pragmatisch folgendermaßen vorgegangen werden: Für 2 Wochen wird die Laktose aus der Ernährung komplett weggelassen. Verschwinden dabei die Beschwerden und treten bei Wiedereinführen von Laktose wieder auf, ist dies ein deutlicher Hinweis auf eine Laktoseintoleranz.

H₂-Atemtest

Dieser Test ist der heutige Goldstandard. Zunächst wird eine vom Körpergewicht abhängige Menge an Milchzucker verabreicht. Wird die Laktose nicht gespalten und gelangt in den Dickdarm, entsteht unter anderem Wasserstoff (H₂). Dieser kommt über den Blutkreislauf in die Lunge, wird ausgeatmet und kann in der Ausatemluft gemessen werden.

Blutzuckerlaufstest

Bei der Laktoseintoleranz steigt nach Milchzuckergabe der Blutzuckerwert nicht oder kaum an.

Genetischer Test

Es ist auch möglich, die Veranlagung für die primäre Laktoseintoleranz zu testen, was allerdings nur in Ausnahmefällen empfohlen wird.

Keiner der genannten Tests kann allerdings genau voraussagen, wie viel Laktose ein Betroffener tatsächlich verträgt. Dies muss individuell ausgetestet werden (s. unten).

Therapie

1) Vermeidung von Milchzucker

Die Therapie besteht in erster Linie aus der Vermeidung von Milchzucker. Wie viel Laktose individuell vertragen wird, variiert in weiten Grenzen und ist auch von weiteren Ernährungsfaktoren abhängig.

Deshalb sollte immer die individuell vertragene Laktosemenge (Schwellenwert) ausgetestet werden. Hierbei werden Ihnen auf diesem Gebiet erfahrene Ernährungsfachkräfte helfen!

Es empfiehlt sich ein dreistufiges Vorgehen:

- Streng laktosearme Karenzphase für 2 Wochen (werden die Beschwerden besser?)
- Testphase ab Woche 3 (wie viel Laktose wird vertragen?)
- Dauerernährung (die vertragene Laktosemenge kann dann verzehrt werden).

Zur Auswahl der Milchprodukte s. Tabelle.

Geeignete Produkte

Milchen aller Tierarten enthalten Laktose: Kuhmilch ca. 5%, Schafs- und Zie-

genmilch ca. 4%, Stutenmilch ca. 6%. Eine laktosearme Ernährung bedeutet vor allem, dass bei Milch, Molke, Buttermilch, Quark und Sahne als „laktosefrei“ gekennzeichnete Spezialprodukte verwendet werden.

Laktosefreie Spezialprodukte enthalten weniger als 0,1 g Laktose pro 100 g Nahrungsmittel und sind mit dem Begriff „laktosefrei“ gekennzeichnet. Alle Nährstoffe bleiben erhalten, der Milchzucker ist nur in der Molkerei durch den Zusatz von Laktase bereits aufgespalten. Alle rein pflanzlichen Milchersatzdrinks sind ebenfalls laktosefrei, so können Soja-, Reis-, Mandel-, Hafer- und Dinkeldrinks verwendet werden. Diese sollten immer mit Kalzium angereichert sein und liefern in der Regel (trotzdem) nicht die gleichen Nährstoffe wie eine „laktosefreie“ Milch!

Tabelle. Geeignete bzw. ungeeignete Milchprodukte bei Laktoseunverträglichkeit

Karenzphase: geeignet	Testphase: Verträglichkeit austesten	Meist dauerhaft ungeeignet
„Laktosefreie“ Milch und Milchprodukte	Naturjoghurt, Kefir, probiotischer Joghurt ohne weitere Zusätze	Nicht laktosefreie Milch, Molke, Kondensmilch, Quark, Sahne, Buttermilch, Schmand – unabhängig von der Tierart
Normale Butter		
Natürlich laktosearme Käsesorten wie z. B. Emmentaler, Parmesan, Sauermilchkäse, Edamer, Gouda, Hartkäse aus Schafs- oder Ziegenmilch	Weiche Käsesorten in kleinen Mengen, wie Doppelrahmfrischkäse, Camembert, Mozzarella	Milchbrötchen, Brezeln oder Knäckebrot mit Milch
Drinks oder Joghurts aus Soja, Reis, Mandeln, Hafer, Dinkel (mit Kalzium bevorzugen!)		Einige Beispiele aus dem Sortiment der Fertigprodukte (Zutatenliste beachten!): Milchsokolade, Käsekuchen, Waffeln, Stollen, Butterkeks, Paniermehl, Backerbsen, gefüllte Nudelspezialitäten wie Ravioli, Tortellini (mit Milch), Knusper- und Schokomüsli ...



© #1307 / colourbox.de

Es gibt aber durchaus auch natürlich laktosearme Milchprodukte, z.B. Hartkäsesorten: Emmentaler, Parmesan, Sauermilchkäse, Edamer, Gouda sowie normale Butter – hier sind keine Spezialprodukte notwendig.

Ungeeignete Produkte

Alle Produkte, die mit Milch, Milchpulver (extrem laktosereich!) oder Milchzucker hergestellt wurden, sind ungeeignet. Dies

ist immer aus der Zutatenliste erkennbar und kann Brühen, Suppen, Süßspeisen, Backwaren, Fleischsaucen, Wurst und viele Fertiggerichte betreffen (s. Übersicht).

Besteht die Laktoseintoleranz bereits im Säuglingsalter, so muss auch laktosehaltige Säuglingsnahrung, in sehr seltenen Fällen auch die Muttermilch, ersetzt werden.

Auch Medikamente können Laktose oder Milchpulver enthalten, die aber nur in seltenen Fällen Unverträglichkeiten auslösen.

2) Laktase-Enzympräparate

In Apotheken und Drogeriemärkten erhalten Sie Enzymersatzpräparate, welche Laktase enthalten. Diese können eingenommen werden, wenn sich Milchzucker nicht vermeiden lässt, z. B. im Restaurant oder bei Einladungen. Die Dosierung richtet sich danach, wie viel Milchzucker individuell vertragen wird und wie viel Laktose die Nahrung enthält. Das Präparat sollte während der Mahlzeit eingenommen werden.

Dr. med. Peter J. Fischer

Kinder- und Jugendarzt,
Allergologie – Kinderpneumologie –
Umweltmedizin
Mühlbergle 11 | 73525 Schwäbisch Gmünd

Petra Funk-Wentzel

Diplom Oecotrophologin,
Praxis für Ernährungsberatung
und -therapie
Kirchheimerstr. 64A | 70619 Stuttgart

Übersicht:

Lebensmittelkennzeichnungsverordnung

Laut Lebensmittelkennzeichnungsverordnung (vom 25.11.2005, Ergänzung 2008) müssen die Zutaten Milch und Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose) bei verpackten Nahrungsmitteln in der Zutatenliste aufgeführt sein.

Für lose Ware und in Restaurants gilt seit Ende 2014 ebenfalls eine verpflichtende Deklaration. Fragen Sie nach, wenn Sie Backwaren, Wurst etc. unverpackt (ohne Zutatenliste) kaufen oder Außer-Haus-Verzehr nutzen, ob Laktose bzw. Milch oder Milchbestandteile enthalten sind.

Wichtig:

Handelt es sich nicht um eine Zutat, sondern um eine mögliche Kontamination mit Milchbestandteilen beim Herstellungsprozess, was aus der Angabe „kann Spuren von Laktose/Milch enthalten“ ersichtlich wird, sind solche Produkte bei der Laktoseintoleranz trotzdem geeignet.