

Dr. med. Jens-Christian Lynker

Facharzt für Innere Medizin | Gastroenterologie | Notfallmedizin
Fellow of the European Board of Gastroenterology and Hepatology
t. 0281/3008383 | f. 3008382 | info@gastroenterologie-wesel.de



Laktoseintoleranz

Bei dem Vorliegen einer Laktoseintoleranz kann die betroffene Person den mit der Nahrung aufgenommenen Milchzucker (*Laktose*) nicht verstoffwechseln. Ursächlich ist ein Mangel an dem Enzym *Laktase*. Dieser Mangel kann erworben oder angeboren sein. Während der angeborene Mangel vergleichsweise selten ist und bei den Betroffenen bereits im Säuglingsalter zu schweren Störungen führt, ist der erworbene Mangel recht häufig. In weiten Teilen der Erde ist die überwiegende Mehrheit der erwachsenen Bevölkerung unfähig den aufgenommenen Milchzucker zu resorbieren (Afrika, Asien). Die betroffenen Menschen klagen über **Blähungen**, **Bauschmerzen** und **Durchfälle**.

Laktose ist ein Zucker, der aus zwei anderen Zuckern zusammengesetzt ist (sog Disacharid). Erst wenn die *Laktase* die *Laktose* gespalten hat, können die Einzelzucker (*Glucose* und *Galaktose*) aus dem Darm aufgenommen werden. Findet keine Spaltung der *Laktose* statt, gelangt die *Laktose* in den Dickdarm, dort führen die Bakterien, die sich immer im Dickdarm befinden, zu einer Fermentation. Dabei entstehen Gase, die Blähungen und dadurch Schmerzen verursachen, sowie Durchfälle. Eines der entstehenden Gase ist Wasserstoff. Der Wasserstoff gelangt zu einem geringen Teil in die Blutbahn und wird über die Lunge abgeatmet. Diesen Teil kann man mit geringem Aufwand messen. (sog. Atemtest)

Der Zusammenhang zwischen der Wasserstoff Konzentration in der ausgeatmeten Luft und im Dickdarm wurde in vielen Studien bewiesen.

Den genauen Ablauf des Atemtests finden Sie auf unserer Internetseite.

Ein kleiner Teil der Bevölkerung produziert keinen Wasserstoff, so dass bei diesen Menschen der Test falsch negativ ausfallen kann. Diese Patienten können durch Gabe eines nicht resorbierbaren Zuckers (meist Lactulose) identifiziert werden.

Bei anderen Patienten liegt eine (Fehl-) Besiedelung des Dünndarms mit Bakterien vor. Hier kann ein anderer Test zur Diagnose führen.

Bestätigt sich eine sog. Laktoseintoleranz (wissenschaftlich korrekt handelt es sich eher um eine Laktase-Insuffizienz), muss die Laktosezufuhr mit der Nahrung reduziert bzw völlig auf Laktose verzichtet werden. Da es sich bei der Laktase um ein Enzym handelt, dass sich in der Darmwand befindet, bringt die Einnahme von mittlerweile weit verbreiteten Laktase Präparaten meist keine Erleichterung.

Es ist aber bei nahezu allen Betroffenen noch eine Restaktivität der *Laktase* vorhanden, so dass geringe Mengen an *Laktose* in der Regel vertragen werden, allerdings liegt der „Grenzwert“ bei jedem Betroffenen anders und muß individuell ermittelt werden.

Allgemein kann gesagt werden, dass die Verträglichkeit umso besser ist, je länger die Transitzeit ist. Da Fette die Passagezeit verlängern, wird Laktose in fetten Produkten (z.B. Käse) besser vertragen.

In der folgenden Tabelle können Sie den Laktosegehalt von einzelnen Nahrungsmitteln ablesen.

Listen für die laktosefreie Ernährung

Lactosegehalt von Milch und Milcherzeugnissen	g Lactose/ 100 g
Kuhmilch 3,5% Fett	4,8 - 5,0
Schafsmilch	4,8
Ziegenmilch	4,1
Milchmixgetränke	4,4 - 5,4
Dickmilch	3,7 - 5,3
Kefir	3,5 - 6,0
Buttermilch	3,5 - 4,0
Joghurt 1,0-3,5% Fett	3,7 - 5,6
Joghurtzubereitungen	3,5 - 6,0
Quark mager – 40%	2,6 - 4,1
Sahne, Rahm (süß, sauer)	2,8 - 4,0
Creme fraiche	2,0 - 3,6
Creme double	2,6 - 4,5
Kaffeesahne 10-15% Fett	3,8 - 4,0
Kondensmilch 4-10% Fett	9,3 - 12,5
Kaffeweißler	10,0
Butter	0,6 - 0,7
Butterschmalz	0,0
Margarine	0,0 - 1,0
Milchpulver	38,0 - 51,5
Molke, Molkegetränke	2,0 - 5,2
Molkenpulver	70,0

Desserts (Fertigprodukte)	3,3 - 6,3
Eiscreme (Milcheis)	5,1 - 6,9
Nougat	25,0
Milchschokolade	9,5
Schichtkäse 10-50% Fett i. Tr.	2,9 - 3,8
Hüttenkäse 20% Fett i. Tr.	2,6
Friskäse/ -zubereitungen 10-70% Fett i. Tr.	2,0 – 4,0
Schmelzkäse 10-70% Fett i. Tr.	2,8 - 6,3
Kochkäse 0-45% Fett i. Tr.	3,2 - 3,9
Feta 45% Fett i. Tr.	0,5 - 4,1
Brie 50% Fett i. Tr., Camembert 45% Fett i. Tr., Chesterkäse 50% Fett i. Tr., Edamer, Gouda 45% Fett i. Tr., Limburger, Mozzarella, Romadour, Roquefort, Tilsiter	0,1 - 2,0
Edelpilzkäse, Emmentaler, Havarti, Jerome, Raclette, Räucherkäse, Reibkäse, Schafskäse, Staufer, Steppenkäse, Trappistenkäse, Weinkäse, Weißlackerkäse	< 0,1
Wurstwaren	1,0 - 4,0

Milchzuckerreiche Lebensmittel	Milchzuckerarme Lebensmittel	Milchzuckerfreie Lebensmittel
Milch, Molke	Joghurt	Frisches Obst
Quark, Friskäse	Reifer Schnittkäse	Frisches Gemüse
Schokolade	Sauermilcherzeugnisse	Getreide, Brot (i.d.R.)
Sahne	Butter	Fleisch, Fisch, Geflügel
Milchspeiseeis		Eier
Kondensmilch		Zucker, Honig, Konfitüre
Säuglingsmilchnahrung (i.d.R.)		Kartoffeln, Reis, Nudeln

Liste von Lebensmittel, welche (möglicherweise) Lactose enthalten:

Süßwaren:

Schokolade, Sahne- und Karamelbonbons, Nougat, Nuß-Nougat-Creme, Pralinen, diverse Riegel, Eiscreme, Kaubonbons

Brot, Backwaren:

Knäckebrot, Kräcker, Kekse, Milchbrötchen, Kuchen, Backmischungen

Instant-Erzeugnisse:

Kartoffelpulver (z.B. für Püree, Knödel), Suppen, Soßen, Cremes

Fertiggerichte:

Konserven, Tiefkühlgerichte, Fertigmeneüs

Fleisch- und Wurstwaren, Fette:

Brühwürste, Leberwurst, Wurstkonserven, Margarine

Sonstige:

Süßstofftabletten, Kleietabletten, Müslimischungen, Medikamente, Kaffeeweißer, Salatsoßen, Cremeliköre