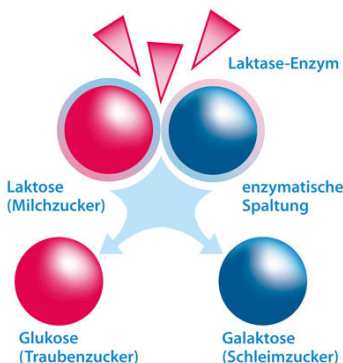


Laktoseintoleranz - wenn Milchzucker krank macht

Viele Menschen glauben, auf Milch allergisch zu reagieren. Doch mit einer Allergie hat das Bauchgrummeln nach der Aufnahme von Milch- oder Milchprodukten nichts zu tun. Es ist viel häufiger eine Unverträglichkeit auf Milchzucker, eine Laktoseintoleranz.

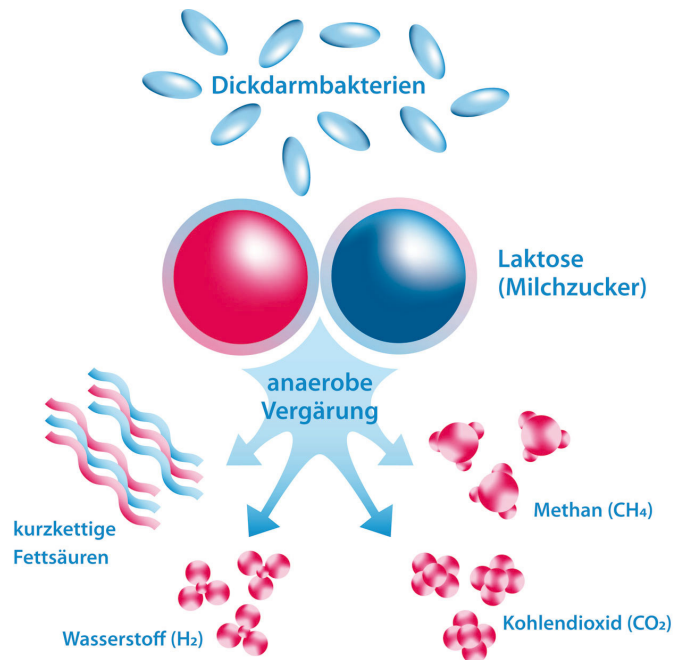
Laktose (Milchzucker) ist ein natürlicher Bestandteil der Milch. Man findet ihn auch in Sahne, Molke oder Käse. Bei der Herstellung industriell gefertigter Lebensmittel wird Milchzucker oftmals als Zusatz verwendet. Backwaren, Pommes frites, Kroketten, Fertigsoßen, Salatdressing und viele andere Fertigprodukte enthalten Milchzucker, ohne dass es vermerkt werden muss. Auch einigen Medikamenten wird Milchzucker zugesetzt. Im Zutatenverzeichnis kann sich Milchzucker hinter Bezeichnungen wie Laktose, Joghurt, Sahne-, Milch- oder Molkepulver verstecken. Über die enthaltene Menge sagt dies nichts aus.



Wird der mit der Nahrung aufgenommene Milchzucker im Dünndarm nicht ausreichend aufgespalten, weil das Enzym Laktase fehlt oder nicht in ausreichender Menge vorhanden ist, führt dies im Dickdarm zur Gasbildung. Blähungen,

Völlegefühl, Durchfall und Krämpfe sind dann die Folge. Aber auch Kopfschmerzen, Schlafstörungen, innere Unruhe oder Schwindel können Anzeichen einer Laktoseintoleranz sein.

Es gibt drei Formen der Laktoseintoleranz. Die angeborene Laktoseintoleranz ist sehr selten. Von Geburt an wird keine oder nur eine geringe Menge Laktase gebildet. Zu erkennen ist sie daran, dass bereits die Muttermilch nicht vertragen wird. Die sekundäre Laktoseintoleranz tritt als Folge von Darmerkrankungen auf, die den Bildungsort der Laktase schädigen. Die häufigste Form ist die primäre Laktoseintoleranz. Meist geht dabei zwischen dem zweiten und 20. Lebensjahr die Laktaseproduktion weitgehend verloren.



Ist die Laktoseintoleranz ein krankhafter Zustand oder gehört es zur normalen Entwicklung des Menschen, dass er irgendwann die Milch als Nahrung nicht mehr benötigt?

Bevor der Mensch milchgebende Säugetiere zähmte, bekam er Milchzucker nur als Säugling über die Muttermilch. Nach dem Abstillen benötigte er Laktase nicht mehr. Die Fähigkeit sie herzustellen bildete sich etwa nach dem zweiten Lebensjahr zurück. Das änderte sich vor etwa 10.000 Jahren, als die Bevölkerung anfang Vieh zu halten. Milch von Säugetieren wie Kuh, Schaf und Ziege wurden als Nahrungsmittel genutzt. Mit der Zeit passte sich genetisch der Verdauungstrakt dieser Ernährungsweise an. Das bedeutet allerdings nicht, dass diese Anpassung bei jedem Menschen gleichermaßen stattgefunden hat. Etwa 70% der Afrikaner und 100% der Japaner haben als Erwachsene einen Laktasemangel. In Deutschland sind etwa 15% der Bevölkerung betroffen.



Wenn Sie keine oder nur geringe Mengen Milch vertragen, brauchen Sie sich keine Sorgen um Ihre Knochen zu machen. Sie erhalten ausreichend Kalzium über Gemüse. Ein sehr guter Kalziumlieferant ist z.B. Brokkoli. Außerdem benötigt der Knochen als Bildekraft kein Kalzium, sondern Silizium und Vitamin D3 (unser Sonnenhormon).

Diagnose der Laktoseintoleranz

Haben Sie Beschwerden nach der Aufnahme von Milch oder Milchprodukten? Ihr gesund & aktiv-Therapeut kann durch einen Test in seiner Praxis genau feststellen, ob bei Ihnen eine Laktoseintoleranz vorliegt.

Autor: Lothar Ursinus