

## Patienteninformationen über empfehlenswerte Laboruntersuchungen

### Gesundheitsvorsorge

Der allgemeine Gesundheits-Check  
Kardiovaskuläre Risikofaktoren  
Freie Bahn! Thrombose-Prophylaxe  
Immunsystem stärken  
Freie Radikale

### Allergie & Unverträglichkeit

Allergien – Diagnose per Bluttest  
Allergien gegen Zahnersatzmaterialien  
Amalgam – belastet oder nicht?  
Lactose-Intoleranz  
Störung der Darmflora

### Gesund alt werden

Osteoporose  
Anti-Aging für Sie  
Anti-Aging für den Mann

### Krebsvorsorge

Früherkennung Prostatakrebs  
Früherkennung Gebärmutterhalskrebs  
Früherkennung Darmkrebs  
Früherkennung Harnblasenkrebs

### Infektionsvorsorge

Sexuell übertragbare Erkrankungen  
Chlamydieninfektion  
Der HIV-Test  
Sicher reisen – Hepatitis A und B  
Implantatverlust durch Parodontitis

### Schwangerschaft

Infektionen in der Schwangerschaft  
Frühdagnostik in der Schwangerschaft  
Diabetes in der Schwangerschaft

## Hinweis für Mitglieder der gesetzlichen Krankenversicherung

Bitte beachten Sie, dass die gewünschten Gesundheitsleistungen nicht unbedingt zum Leistungsumfang der gesetzlichen Krankenversicherung gehören. Ihre Krankenkasse ist somit nicht verpflichtet, die Kosten der von Ihnen gewünschten medizinischen Leistungen ganz oder anteilig zu übernehmen. Auch die Kosten der gewünschten Laboranalysen müssen Sie dementsprechend selber tragen. Die ermittelten Laborergebnisse werden dem behandelnden Arzt zugestellt.

## Fragen Sie Ihren Arzt nach den Kosten für die gewünschte Untersuchung!

# Macht's die Milch?



## Lactose-Intoleranz

Ursachen  
Einfacher Bluttest

## Was ist Lactose?

Lactose (Milchzucker) ist ein natürlicher Zucker, der in Milch zu etwa 5 % enthalten ist. Für den Menschen ist Milchzucker nur verwertbar, wenn er im Dünndarm gespalten wird. Diese Spaltung wird durch ein Enzym (Lactase) durchgeführt. Fehlt diese Lactase, oder wird sie nur vermindert ausgebildet, kommt es zur Milchzuckerunverträglichkeit (Lactoseintoleranz).

## Was passiert bei Lactoseintoleranz?

Bei Personen mit dieser Stoffwechselstörung gelangt die Lactose ungespalten in den Dickdarm. Es kommt zu einer osmotischen Wassereinlagerung in den Darm. Zusätzlich spalten die im Darm vorhandenen Bakterien die Lactose. Die Folge: Es bilden sich Gase und kurzkettige Fettsäuren, die zusammen die typischen Symptome bewirken.

## Die klassischen Symptome

- Blähungen
- Völlegefühl
- Bauchschmerzen
- Koliken
- Durchfall
- Übelkeit bis hin zu Erbrechen

Die Symptome treten üblicherweise 1 bis 2 Stunden nach dem Verzehr von lactosehaltiger Nahrung auf.

## Lactoseintoleranz ist keine Krankheit

Bei etwa 75 % der Weltbevölkerung wird die Lactaseproduktion nach dem Säuglingsalter genetisch abgeschaltet. Diese Menschen tragen die genetische Veranlagung zur Lactoseintoleranz. Sie ist also keine Krankheit, sondern eher der »Normalzustand«. Bei Europäern hat sich, bedingt durch den hohen Milchkonsum, eine genetische Veränderung durchgesetzt, die die Abschaltung der Lactase verhindert. Europäer können also Milchzucker auch im Erwachsenenalter verwerten. In Deutschland leiden dennoch 15-25 % der Bevölkerung an Lactoseunverträglichkeit.

## Achtung Calzium aufnehmen

Müssen Patienten auf lactosehaltige Nahrungsmittel verzichten, bzw. sie stark reduzieren, muss auf eine ausreichende Zufuhr von Calcium geachtet werden.

Die Diagnostik der Lactoseintoleranz wurde früher durch den sehr zeit- aufwändigen und belastenden Lactosetoleranztest oder den H<sub>2</sub>-Atemtest erbracht. Beide Nachweisverfahren sind aber nicht ausreichend zuverlässig. Ein sicherer, aber extrem belastender Test, ist die Bestimmung der Lactaseaktivität mittels einer Gewebeprobe aus dem Dünndarm.

Mit Hilfe eines molekulargenetischen Tests ist es heute ohne Belastung für den Patienten möglich, die Lactoseintoleranz aus einem schmerzfrei zu entnehmenden Mundschleimhautabstrich zu bestimmen.

Zuverlässige Tests im Labor

PRODUKT	g Lactose / 100 g
Konsummilch (Frischmilch, H-Milch)	4,8 - 5,0
Milchmixgetränke	4,4 - 5,4
Dickmilch	3,7 - 5,3
Joghurt	3,7 - 5,6
Kefir	3,5 - 6,0
Buttermilch	3,5 - 4,0
Sahne, Rahm (süß, sauer)	2,8 - 3,6
Crème fraîche	2,0 - 3,6
Kaffeesahne 10 - 15% Fett	3,8 - 4,0
Butter	0,6 - 0,7
Milchpulver	38,0 - 51,5
Desserts (Fertigprodukte: Cremes, Pudding, Milchreis, Griesbrei)	3,3 - 6,3
Eiscreme (Milch-, Frucht-, Joghurteis)	5,1 - 6,9
Rahm-, Doppelrahmfrischkäse	3,4 - 4,0
Speisequark 10 - 70% Fett i.Tr.	2,0 - 3,8
Schichtkäse 10 - 50% Fett i.Tr.	2,9 - 3,8
Schmelzkäse 10 - 70% Fett i.Tr.	2,8 - 6,3

Lactosegehalt verschiedener Lebensmittel

Viele Käsesorten sind lactosefrei. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder mit Ihrem Lebensmittelhändler.

## Empfehlenswerte Laboruntersuchungen

### Allergie / Umweltverträglichkeit

#### ► Lactose-Intoleranz