

fermentierten Lebensmitteln wie Käse und Joghurt weniger oder gar keine Beschwerden auf. Denn bei diesen Lebensmitteln wurde die Lactose bereits während des Herstellungsprozesses durch Mikroorganismen gespalten.

Das können Betroffene tun:

- zunächst die individuelle Toleranzgrenze für lactosehaltige Lebensmittel für sich persönlich austesten. Hier kann ein Ernährungstagebuch hilfreich sein. Dabei werden Uhrzeit, Art und Umfang von Mahlzeiten und Getränken, Beschwerden mit Vermerk der Uhrzeit und Anmerkungen (z. B. Restaurant/Imbiss, Fertigprodukte, selbst gekocht) notiert.
- weitestgehend auf die beschwerdenauslösenden Lebensmittel verzichten, oder

- Lactase-Tabletten, die die Funktion des natürlichen Verdauungsenzyms übernehmen, nach Anweisung des Herstellers und nach Rücksprache mit dem Arzt/der Ärztin einnehmen.

Gut zu wissen
 Die vorangehend beschriebene Lebensmittelunverträglichkeit wird auch als Primäre Lactose-Intoleranz bezeichnet. „Primär“ bedeutet hier, dass eine genetische Veränderung die direkte Ursache ist. Wird Lactose nicht vertragen, weil eine andere Grunderkrankung, z. B. eine Zöliakie oder eine chronisch-entzündliche Darmerkrankung vorliegt, spricht man von einer Sekundären Lactose-Intoleranz.

Hier können Sie das Ernährungstagebuch downloaden



LADR Der Laborverbund Dr. Kramer & Kollegen

ERNÄHRUNGSTAGEBUCH

Datum: _____, Wochentag: _____

Uhrzeit	Ort / Situation / Motivation	Nahrungsmittel / Getränke	Beschwerden / Anmerkung

Individuelle Gesundheitsleistungen

Die gewünschten medizinischen Leistungen und Laboruntersuchungen gehören nicht unbedingt zum Leistungsumfang der gesetzlichen Krankenversicherung. Ihre Krankenkasse ist somit nicht verpflichtet, die Kosten dafür ganz oder anteilig zu übernehmen. Sie können die Untersuchungen dann als individuelle Gesundheitsleistung (IGeL) durchführen lassen. Dafür bekommen Sie eine Rechnung, die Sie privat bezahlen. Die Laborergebnisse schicken wir Ihrer behandelnden Ärzt*in.

Fragen Sie Ihre Ärzt*in nach den Kosten für die gewünschte Untersuchung, und erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse, welche Kosten sie übernimmt!

Weitere Informationen für Patient*innen zu vielen anderen Gesundheitsthemen finden Sie unter:



www.LADR.de/patienteninfo



Informationen zu den regionalen Facharztlaboren im deutschlandweiten LADR Laborverbund Dr. Kramer & Kollegen unter www.LADR.de

LADR Der Laborverbund Dr. Kramer & Kollegen GbR
 Lauenburger Str. 67, 21502 Geesthacht, T: 04152 803-0, F: 04152 803-369, interesse@LADR.de

Der Laborverbund dient ausschließlich der Präsentation unabhängiger LADR Einzelgesellschaften.

Lactose-Intoleranz

LaDR Patienteninfo

Lactose-Intoleranz als Ursache für Darmunwohlsein



Best.-Nr. 117506 Stand 07/2024

Wenn Milchprodukte nicht verdaut werden können ...

Durch eigene Beobachtungen und Auslassversuche ergeben sich erste Hinweise auf eine Lebensmittel-Unverträglichkeit.

Darmbeschwerden, Völlegefühl und Durchfall sind belastend und können Sie in Ihrer Aktivität und Ihrem Wohlbefinden stark einschränken.

Wenn die Beschwerden über einen längeren Zeitraum anhalten oder immer wieder auftreten, kommen als Ursache dafür zum Beispiel chronische Entzündungen in Betracht. Auch Lebensmittel-Unverträglichkeiten, etwa gegenüber Lactose (Milchzucker) in Milch und

Milchprodukten, kommen als Ursache infrage.

Entsprechende Untersuchungen und die Diagnostik gehören in ärztliche Hände. Aber auch Ihre Aufmerksamkeit ist gefragt: Treten die Beschwerden zu bestimmten Zeitpunkten, in bestimmten Situationen oder nach dem Verzehr bestimmter Lebensmittel auf? Bessern sich die Symptome, wenn diese Lebensmittel weggelassen werden?



Was ist Lactose-Intoleranz?

Lactose (Milchzucker) ist ein Zweifachzucker aus Galactose und Glucose. Damit der Zucker resorbiert, also in den Körper aufgenommen werden kann, muss die Lactose im Darm in ihre beiden Bestandteile gespalten werden. Die dafür vorgesehene „Schere“ heißt Lactase und ist an der Zelloberfläche der Darmzellen gebunden. Bei der Geburt haben alle Menschen dieses Enzym, damit die Lactose der Muttermilch gespalten werden kann.

Wenn die „Schere“ stumpf wird, kann der Milchzucker nicht gespalten und somit auch nicht mehr aufgenommen werden. Die Lactose bleibt im Darm und bindet Wasser, was zu Durchfall führen kann. Gelangt die Lactose im weiteren Verlauf in den Dickdarm, wird sie zumeist von den Darmbakterien unter Gasbildung abgebaut, was sich als schmerzhafte Blähungen bemerkbar machen kann.

Lactose-Intoleranz ist „normal“

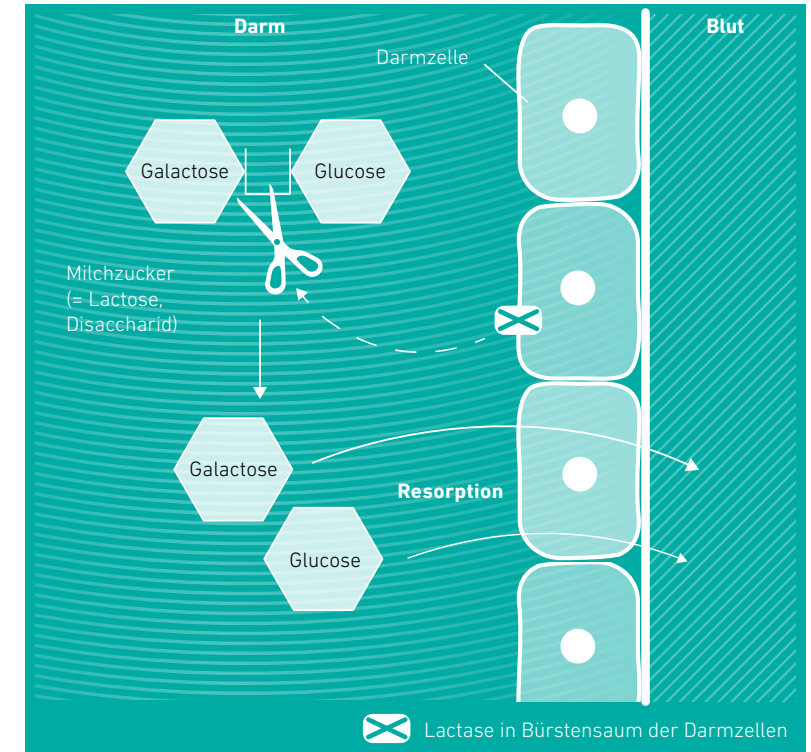
Wenn man die Entstehungsgeschichte der Menschheit betrachtet, ist die Lactose-Intoleranz eigentlich der physiologische, also der „normale“ Zustand. Eine Ernährung

über die lactosehaltige Muttermilch war nur für die ersten Lebensmonate vorgesehen. Erst mit Aufkommen der Nutztierhaltung wurde in Regionen, in denen die Ernährung zunehmend auch aus tierischen Milchprodukten bestand, das Beibehalten der Lactase ein Überlebensvorteil. In diesen Regionen hat sich der Erhalt der Lactase-Aktivität durchgesetzt und wird auch heute noch an die Nachkommen weitergegeben. Im allgemeinen Sprachgebrauch hat sich dennoch die Lactose-Intoleranz unter der Bezeichnung „Enzymdefekt“ durchgesetzt. In Deutschland sind ca. 15 % lactoseintolerant, in Asien liegt der Prozentsatz dagegen bei > 95 %.

Auftreten der Lactose-Intoleranz

Das Nachlassen der Lactase-Aktivität in den ersten Lebensmonaten und -jahren ist ein komplizierter genetischer Prozess. Verglichen mit einem Lichtschalter gibt es hier keinen einfachen An-/Aus-Mechanismus, sondern quasi einen Dimmer. Das bedeutet, dass die Lactose-Intoleranz bei verschiedenen Betroffenen und auch in unterschiedlichen Situationen ganz unterschiedlich stark ausfallen kann.

Genau genommen ist die Lactose-Intoleranz der natürliche Zustand.



Die Lactase (Enzym) spaltet den Milchzucker, die Bestandteile Galactose und Glucose werden einzeln resorbiert.

Darüber hinaus beruht die Lactose-Intoleranz nicht allein auf genetischen Prozessen (Vererbung). Sie ist unter anderem auch abhängig von der Menge und dem Herstellungsprozess des lactosehaltigen Lebensmittels, der Zusammensetzung der Darmflora sowie der allgemeinen Darmtätigkeit.

Betroffene können bei Beschwerden tätig werden

Bei einer Lactose-Intoleranz treten Beschwerden meist Stunden nach dem Verzehr von Milchprodukten auf. Dazu zählen z. B. auch Speiseeis, Milchkaffee, Sahne oder Rohmilchkäse. Häufig treten bei sogenannten