

Laktoseintoleranz: Wie zeigt sie sich?

Durchfall, Blähungen, Bauchschmerzen ... Oft sind solche Verdauungsstörungen auf eine Laktoseintoleranz zurückzuführen.

Viele sind betroffen – wenige informiert

Allein in Deutschland sind Millionen von Laktoseintoleranz betroffen: Man schätzt ihren Anteil an der erwachsenen Bevölkerung auf etwa 15 %.

Die meisten suchen über Jahre oder gar Jahrzehnte nach einer Ursache für ihre unerklärlichen Beeinträchtigungen oder haben sich bereits an sie gewöhnt und sie als unabänderlich akzeptiert. Viele ahnen nicht einmal, dass sie sich bedeutend besser fühlen könnten, wenn sie ihre Ernährung nur geringfügig umstellen würden.

Warum haben viele Menschen immer noch Probleme mit Beschwerden, die durch Laktose verursacht werden, obwohl die Laktoseintoleranz mittlerweile recht bekannt ist? Dies liegt unter anderem daran, dass Laktose unwissentlich in Lebensmitteln und Getränken konsumiert wird, bei denen man nicht sofort auf einen hohen Laktosegehalt schließen würde.

Dennoch ist die Situation für Laktoseintolerante heute viel besser als noch vor wenigen Jahren. Sowohl die Betroffenen als auch ihre Ärzte und Ernährungsberater sind heute für dieses Thema sensibilisiert. Dies verkürzt den Weg zur gesicherten Diagnose erheblich, ohne dass unnötige und belastende Untersuchungsmethoden durchgeführt werden müssen. Die Lebensmittelindustrie reagiert auf die Bedürfnisse der Verbraucher, indem sie eine zunehmende Vielfalt laktosefreier Milchprodukte auf den Markt bringt. Neben laktosefreier Milch gibt es mittlerweile eine Vielzahl anderer Produkte, die für eine laktosearme Kost geeignet sind.

Das war nicht immer so. Früher wurde der Laktoseintoleranz hierzulande nur wenig Aufmerksamkeit geschenkt, da die

Auswirkungen vergleichsweise gering waren und sich das Auftreten von Symptomen relativ einfach mit dem Genuss von Milch und Milchprodukten in Verbindung bringen ließ. Heute sieht die Situation jedoch ganz anders aus, denn die Ernährungsgewohnheiten und das Angebot verfügbarer Speisen und Getränke haben sich erheblich verändert.

Vielen Produkten wird Milchzucker zugesetzt

Einerseits wurden in Europa noch nie so viele Milchprodukte konsumiert wie heutzutage, andererseits sind industriell hergestellte Fertigprodukte ein wesentlicher Bestandteil unserer täglichen Ernährung. Dazu zählen nicht nur komplette Menüs, sondern auch Fertigsoßen, Pflanzenmargarine, Wurstwaren, Backmischungen, Brot und Brötchen, Tiefkühlpizza, Fast Food, Medikamente und vieles andere ...

Was ist an diesen Lebensmitteln problematisch? Die genannten Produkte enthalten in den meisten Fällen Laktose, also Milchzucker. Vor wenigen Jahrzehnten war die Belastung mit Laktose für den Durchschnittskonsumenten noch gering, doch heutzutage hat sie für viele ein nicht mehr tolerierbares Ausmaß erreicht.

Warum aber verzichtet die Lebensmittelindustrie dann nicht auf die Verwendung von Laktose? Weil Laktose eine preiswerte und relativ geschmacksneu-

trale Nahrungsmittelkomponente ist, die meist aus lebensmitteltechnologischen Gründen in Fertigerzeugnissen verarbeitet wird. Außerdem kommt Laktose von Natur aus in Milch und allen daraus hergestellten Produkten wie zum Beispiel Käse, Joghurt und Sahne vor.

Die Unverträglichkeit schleicht sich ein

Bei vielen Menschen führt der Verzehr von Milchzucker zu gesundheitlichen Problemen, da ihr Darm nur geringe Mengen davon verdauen kann. Wird diese Toleranzgrenze überschritten, reagiert der Körper mit Unverträglichkeiten. In manchen Fällen werden bereits durch den Genuss von nur einem Gramm Laktose Beschwerden ausgelöst, für die Betroffene keine Erklärung finden, weil ein direkter Zusammenhang mit der Nahrungsaufnahme nicht offensichtlich ist.

In der Regel schleicht sich im jungen Erwachsenenalter der Enzymmangel ein, der für die Unverträglichkeit von Laktose verantwortlich ist. Die Laktoseintoleranz betrifft fast ausschließlich Erwachsene. Während Kinder Milchprodukte in der Regel problemlos vertragen, treten im Laufe der Jahre immer mehr Unverträglichkeitsreaktionen auf, die durch den Verzehr von Milchzucker hervorgerufen werden. Diese schleichende Entwicklung erschwert es dem Einzelnen oft,

seine Beschwerden als Symptome einer Laktoseintoleranz zu erkennen.

Wer herausfinden möchte, ob die Ursache für seine Beschwerden in einer Unverträglichkeit von Laktose liegt, steht zunächst vor einem Rätsel. Die meisten Menschen wissen nicht, wie eine

Laktoseintoleranz zuverlässig diagnostiziert wird. Bestätigt sich der Verdacht dann eines Tages, wissen viele Betroffene nicht, wie sie mit der neuen Ernährungssituation umgehen sollen. Der häufige Ratschlag, in Zukunft Milchprodukte zu meiden, reicht dabei keinesfalls aus.

Johanna

»Mein Arzt hat mich mit der Diagnose ›Reizdarm‹ abgespeist«

»Ich litt jahrelang unter Verdauungsbeschwerden. Regelmäßige Durchfälle, von leicht bis heftig, begleitet von einem Schwindelgefühl und leichter Übelkeit, machten mir zu schaffen. An einigen Tagen hatte ich Beschwerden, dann fühlte ich mich für einige Zeit gut, und ohne dass ich einen Grund dafür ausmachen konnte, traten die Probleme erneut auf. Da ich nie genau wusste, wann meine teils heftigen Durchfälle das nächste Mal auftauchen würden, plante ich die nächstgelegene Toilette mehr und mehr in meinen gesamten Tagesablauf ein.

Meistens fühlte ich mich abgeschlagen und hatte den Eindruck, alle Menschen um mich herum hätten mehr Energie als ich. Eines Tages fragte ich meinen Hausarzt um Rat. Der nahm mir als Erstes Blut ab, um ein Blutbild anfertigen zu lassen, und ich musste eine kleine Stuhlprobe abliefern. Ich schilderte ihm auch detailliert meine Beschwerden, die er zur Kenntnis nahm, ohne aber weiter darauf einzugehen.

Beim nächsten Besuch eröffnete er mir freudestrahlend, dass alle Blutwerte im Normbereich lägen und auch die Stuhlprobe ohne Befund sei. ›Sie sind kerngesund‹, meinte er. Meine Verdauungsstörungen und sonstigen Beschwerden würden auf ein Reizdarmsyndrom hindeuten. Ich solle mich in den nächsten Wochen ein wenig schonen und psychische Belastungen möglichst verringern. Und sollten meine Beschwerden auch nach längerer Zeit nicht nachlassen, so möge ich die Möglichkeit einer Psychotherapie in Betracht ziehen.

Da mich seine Erklärungen nicht recht überzeugten, habe ich mich dann auf eigene Faust über Störungen der Verdauung informiert und bin dabei auch auf den Begriff Laktoseintoleranz gestoßen. Ich sprach meinen Arzt darauf an, und er meinte, das sei auch ein möglicher Grund für Beschwerden, wie ich sie hätte, und ich könne ja mal für ein paar Tage auf Milch und Milchprodukte verzichten. Wenn meine Probleme dann verschwänden, hätte ich Klarheit in dieser Frage.

Also gut, ich habe dann eine Woche weder Milch getrunken noch Milchprodukte, wie Joghurt und Käse, gegessen. Und tatsächlich hatte ich während dieser Zeit auch keine größeren Verdauungsbeschwerden. Von einer deutlichen Besserung meiner Verfassung konnte jedoch keine Rede sein.

Da meine unberechenbaren Durchfälle und die peinlichen Blähungen zumindest zu einem gewissen Teil abgemildert wurden, setzte ich diese Nahrungsbeschränkung fort. Durch Zufall erfuhr ich, dass Menschen mit einer Laktoseintoleranz nicht nur auf Milch, sondern auch auf eine Vielzahl von Fertigprodukten und sogar auf viele Medikamente mit Unverträglichkeit reagieren. Ich unternahm also einen weitergehenden Diätversuch und achtete diesmal ganz besonders auf die Inhaltsstoffe meiner Lebensmittel und mied während dieser Zeit jede Form von industriell zubereiteter Kost.

Daraufhin stellten sich tatsächlich nennenswerte Erfolge ein. Bereits nach kurzer Zeit hatte ich keine von Schwindelgefühl und Übelkeit begleiteten Verdauungsprobleme mehr. Ich fühlte mich vital und munter und meine Familie wunderte sich über meine neu gewonnene Energie. Auch die leichten depressiven Verstimmungen, die mein Leben schon seit einigen Jahren begleitet hatten, traten nicht mehr auf. Kurzum – ich fühlte mich fast wie neugeboren. Mittlerweile hatte ich erfahren, dass man relativ einfach testen kann, ob man unter einer Laktoseintoleranz leidet, und habe meinen Arzt gebeten, mir einen solchen H₂-Atemtest zu ermöglichen. Er überwies mich an eine entsprechende Klinik, wo eine deutliche Laktoseintoleranz festgestellt wurde. Wenn ich bedenke, wie simpel dieser H₂-Atemtest war, dann ärgere ich mich schon, dass mein Arzt nicht viel früher und vor allem von selbst darauf gekommen ist. ◀

Dieser Fall ist leider typisch für die Praxis. Viel zu selten ziehen Ärzte die Möglichkeit einer Milchzuckerunverträglichkeit in Betracht, da sie weder durch die üblichen Blutuntersuchungen noch durch die Analyse von Stuhlproben nachgewiesen werden kann.

Nach einem kurzen, aber kostenintensiven Besuch der Sprechstunde wird der Patient oft voreilig für gesund erklärt und freundlich, aber bestimmt verabschiedet. Wird schließlich doch eine Laktoseintoleranz diagnostiziert, so beschränkt sich die ärztliche Hilfe nicht selten auf die Empfehlung, zukünftig den Verzehr von Milch und Milchprodukten einzuschränken. Das ist zwar nicht verkehrt, reicht aber nicht aus, um die Auswirkungen von Laktose auf das Wohlbefinden zu unterbinden. Denn auch kleine Mengen, wie sie in vielen weiteren Lebensmitteln vorkommen, können bereits Beschwerden auslösen. Daher wird es durch solch oberflächliche Ratschläge wohl nur den allerwenigsten Betroffenen gelingen, sich deutlich und nachhaltig besser zu fühlen.

Ein Problem bei der Diagnose einer Laktoseintoleranz ist, dass der Laktasemangel, der die Beschwerden verursacht, sich über viele Jahre hinweg verschlimmern kann. Die Symptome treten daher nicht plötzlich auf, sondern entwickeln sich schleichend. Dies erschwert es den Betroffenen auch, sie von Anfang an als Gesundheitsprobleme wahrzunehmen.

Viele finden sich mit ihren Beschwerden ab

In vielen Fällen erkennen die Betroffenen ihre Probleme erst als ernsthaft an, wenn diese die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen. Bis es jedoch so weit ist, neigen die meisten Menschen dazu, sich mit ihren Verdauungsproblemen abzufinden, anstatt diese zu bessern.

Zudem nehmen nur wenige Menschen, die unter Verdauungsproblemen und anderen unspezifischen Gesundheitsstörungen leiden, medizinische Beratung in Anspruch (Schätzungen zufolge nur etwa jeder Zehnte). Oft ist weder dem Betroffenen noch seinem Arzt sofort klar, woher die Probleme eigentlich kommen. Häufig liegen hartnäckige Beschwerden außerhalb des Verdauungstrakts vor, die oberflächlich betrachtet nicht mit der Ernährung in Verbindung gebracht werden. Daher können viele leidvolle Jahre vergehen, bis die Diagnose Laktoseintoleranz gestellt wird – ein Umstand, der durch entsprechende Aufklärung leicht vermieden werden könnte. Damit Sie nicht (oder nicht länger) in derselben Situation wie die Betroffenen im Beispiel sind, ist es wichtig, dass Sie mit dem Begriff »Laktoseintoleranz« und seiner Bedeutung vertraut sind. Auf den folgenden Seiten wird die Thematik ausführlich erklärt und Sie erfahren, was genau man unter Laktoseintoleranz versteht.

Was ist Laktose?

Laktose, umgangssprachlich auch Milchzucker genannt, ist ein natürlicher Bestandteil der Milch. Man findet diesen Zuckerstoff außer in Milch auch in allen daraus hergestellten Produkten wie Sahne, Molke oder Käse. Die Laktose ist ein sogenannter Zweifachzucker, fachsprachlich auch Disaccharid genannt. Das bedeutet, dass sie aus zwei Zuckermolekülen besteht. Diese Moleküle heißen Galaktose (Schleimzucker) und Glukose (Traubenzucker).

Auch bei der industriellen Herstellung von Lebensmitteln, in denen man keinen Milchanteil vermuten würde, findet Laktose Verwendung. Es gibt dafür verschiedene Gründe:

Der Zusatz von Milchzucker führt zu einer erhöhten Viskosität – das bedeutet Zähigkeit – des Nahrungsmittels und sorgt so für ein angenehmes Gefühl beim Kauen. Aufgrund ihrer geringen Süßkraft (sie besitzt nur etwa ein Drittel der Süßkraft von Haushaltszucker und die Hälfte von Traubenzucker) kann relativ viel Laktose ohne nennenswerte Geschmacksbeeinträchtigung in das Endprodukt eingebracht werden.

- Laktose wird bei der Produktion von Backwerk eingesetzt, weil es beim Backprozess eine bräunende Wirkung ausübt.
- Laktose findet bei der Herstellung von Backwaren außerdem Verwendung, da

sie nicht der Vergärung von Bäckerhefe unterliegt.

- Wegen seiner proteinstabilisierenden Eigenschaften nutzt man Milchzucker zur Eiweißanreicherung von Nahrungsmitteln.
- Um die Kristallisationseigenschaften von Zuckerlösungen zu verändern, setzt man Milchzucker in großen Mengen zur Herstellung von Süßwaren ein.
- Bei der Produktion von Medikamenten verwendet man Laktose als Trägersubstanz, also zum Transport des eigentlichen Wirkstoffs.
- Laktose wird außerdem als Trägerstoff von Aromen, Süßstoffen oder Geschmacksverstärkern genutzt.

Der Laktosegehalt von Milchprodukten und Fertiggerichten stellt für eine große Anzahl von Menschen ein Problem dar. Diese Menschen leiden unter einer Laktoseintoleranz.

Was bedeutet Laktoseintoleranz?

Die Laktoseintoleranz ist eine Nahrungsmittelunverträglichkeit. Sie wird auch als Milchzuckerunverträglichkeit bezeichnet. Menschen mit einer Laktoseintoleranz leiden unter zahlreichen Beschwerden nach dem Konsum milchzuckerhaltiger Lebensmittel. Ausgelöst werden diese Beschwerden durch eine chemische Kettenreaktion, die im Darm des Betroffenen beginnt. Die Leitsymptome sind daher

Durchfälle und durchfallartige Störungen. Aber auch sehr unspezifische gesundheitliche Beeinträchtigungen ohne spürbare Beteiligung des Verdauungssystems können in vielen Fällen einer Milchzuckerunverträglichkeit zugeordnet werden.

Enzymmangel

Ursache für die folgenschweren Störungen der Verdauungstätigkeit ist ein Enzymmangel: Der Organismus produ-

ziert zu wenig Laktase. Dieses Enzym ist für die Aufspaltung des Milchzuckers im Dünndarm zuständig. Ist zu wenig Laktase vorhanden, um den verzehrten Milchzucker abzubauen, gelangt er unverdaut in den Dickdarm. Dort machen sich Bakterien über ihn her. Beim bakteriellen Abbau von Milchzucker entstehen Gase und Stoffwechselprodukte, die zu den typischen Beschwerden wie Blähungen und Durchfall führen.

Laktosegehalt in der Milch von Säugetieren

Die Laktose nimmt unter den verschiedenen Zuckerarten eine Sonderstellung ein, da sie nur in der Milch von Säugetieren – also auch beim Menschen – vorkommt. Die Laktosekonzentration in der Milch verschiedener Säugetiere ist unterschiedlich:

- Kuhmilch: 4,8–5,0 g/100 g
- Schafmilch: 4,8 g/100 g
- Ziegenmilch: 4,1 g/100 g
- Stutenmilch: 6,2 g/100 g
- menschliche Milch: 7,0 g/100 g
- Der höchste Milchzuckergehalt findet sich in der Milch eines Affen, des Green Monkey, mit 10,2 g/100 g. Auf der gesamten Welt existiert übrigens nur ein Säuger mit laktosefreier Milch: der kalifornische Seelöwe.

Keine Allergie!

Eine Laktoseintoleranz löst keine Immunreaktion im Körper aus, ist also keine Allergie. Sie sollte nicht verwechselt werden mit der sehr seltenen Milchallergie, da sie – bis auf die Tatsache, dass die Betroffenen keine Milch vertragen – keinerlei Gemeinsamkeiten mit ihr hat. Doch ähnlich wie bei einer Allergie kann man dem Auftreten von Beschwerden am ehesten dadurch entgehen, dass man den unverträglichen Stoff – also die Laktose – meidet. Dabei reicht es nicht aus, allein auf den Genuss von Milch zu verzichten, da auch sämtliche aus Milch erzeugten Nahrungsmittel sowie viele industriell hergestellte Fertigprodukte Laktose enthalten.

Bedeutung wird unterschätzt

Viele Erkenntnisse zum Thema Milchzuckerunverträglichkeit sind relativ jung. Die Laktoseintoleranz wurde erst in den Sechzigerjahren entdeckt und öffent-

lich kommuniziert, allerdings größtenteils in den USA und in skandinavischen Ländern. Erst Ende der 1990er-Jahre wurde das Thema auch in Deutschland der breiten Öffentlichkeit bekannt. Mittlerweile wird die Bedeutung der Laktoseintoleranz und ihrer Folgen von Gastroenterologen – das sind Fachärzte für Magen- und Darmerkrankungen – und Hausärzten nicht mehr unterschätzt. Das war nicht immer so. Noch vor wenigen Jahren hat man bei Beschwerden, die mit dem Verzehr von Milch in Verbindung gebracht wurden, auf eine Milchallergie geschlossen. Nicht selten wurden Betroffene nach einem negativen Allergietest ohne Diagnose nach Hause geschickt oder mit einem Verdacht auf psychosomatische Ursachen konfrontiert.

Weit verbreitet

Milchzuckerunverträglichkeit ist vermutlich die weltweit am weitesten verbreitete genetische Veranlagung und gleichfalls die häufigste Ursache für Beschwerden, die im Zusammenhang mit der Verdauung stehen. Sie ist nicht geschlechtsspezifisch, tritt also bei Frauen wie auch bei Männern in gleichem Umfang auf.



Obwohl kein direkter Zusammenhang zwischen dem Geschlecht und dem Auftreten einer Laktoseintoleranz bekannt ist, wurde in Studien festgestellt, dass Frauen häufiger und stärkere Unverträglichkeitsreaktionen verspüren als Männer.

Dieses Buch beantwortet zahlreiche offene Fragen zum Thema Milchzuckerunverträglichkeit. Sie fragen sich sicherlich, ob auch Sie von diesem Enzymdefekt betroffen sind. Falls er noch nicht diagnostiziert wurde, kann Ihnen der nächste Abschnitt sicherlich weiterhelfen.

Selbsttests für Laktoseverträglichkeit

Suchen Sie sich aus, welche Testvariante Ihnen am liebsten ist. Sie können sie auch alle machen, wenn Sie ganz sichergehen wollen.

Mithilfe verschiedener Selbsttests lässt sich herausfinden ob eine Laktoseintoleranz (Mit-)Verursacher der Beschwerden ist:

- Fragebogen
- 2-Wochen-Test
- Milchtest

Fragebogen

Beschwerden, die durch Laktoseintoleranz verursacht werden, gehen grundsätzlich mit Verdauungsstörungen einher. Die Hauptsymptome einer Milchzuckerunverträglichkeit sind daher Unregelmäßigkeiten in der Verdauung, insbesondere Durchfälle und ähnliche Beschwerden, Völlegefühl, Übelkeit oder Blähungen nach dem Verzehr von laktosehaltigen Lebensmitteln. Depressive Verstimmungen und andere unspezifische Symptome können ebenfalls durch den Konsum von Milchzucker hervorgerufen werden.

Bitte beachten Sie bei der Beantwortung der Fragen (Seite 20), dass ein »Wirkungseintritt« nach dem Verzehr unverträglicher Lebensmittel innerhalb weniger Minuten (z. B. nach der Einnahme von Flüssigkeiten auf leeren Magen), aber auch erst nach mehreren Stunden (bei schweren Mahlzeiten) oder am nachfolgenden Tag (nach einem laktosehaltigen Abendessen) erfolgen kann. Wichtig zu wissen ist außerdem, dass das Beschwerdebild der Laktoseintoleranz unter anderem sehr von der Menge der eingenommenen Laktose abhängt. Die Milchzuckerunverträglichkeit kann daher als Auslöser leichter Beschwerden lange unentdeckt bleiben.

Auswertung: Je öfter Sie im Fragebogen (Seite 20) »Ja« angekreuzt haben, desto wahrscheinlicher liegt eine Laktoseintoleranz vor. Wenn Sie in Block 1 und 2 jeweils mindestens einmal »Ja« angekreuzt haben, sollten Sie auf jeden Fall

eine Laktoseintoleranz in Betracht ziehen. Wenn Sie in Block 1 nur »Nein« angekreuzt haben, in Block 2 und 3 jedoch mehrmals »Ja«, liegt möglicherweise ein andere Nahrungsmittelunverträglichkeit vor.

2-Wochen-Test

Wenn Sie herausfinden wollen, ob Ihre Gesundheitsprobleme in Zusammenhang mit der Aufnahme laktosehaltiger Nahrungsmittel stehen, verzichten Sie einfach 2 Wochen auf alle laktosehaltigen Speisen. Man bezeichnet diese Phase absoluter Abstinenz auch als Karenzphase. Wenn sich Ihre Symptome während dieser zweiwöchigen Karenzphase deutlich gemildert haben oder wenn sie völlig verschwunden sind, dann können Sie ohne weitere Tests davon ausgehen, dass ein direkter Zusammenhang zwischen dem Konsum von Laktose und Ihrem Wohlbefinden besteht.

In den meisten Fällen tritt bereits nach wenigen Tagen eine deutliche Besserung der Beschwerden ein. Um ganz sicherzugehen, sollte man die laktosefreie Diät aber mindestens zwei Wochen durchhalten, da manche Symptome erst nach einiger Zeit nachlassen. Die genaue Anleitung für die Karenzphase finden Sie im Kapitel »Die Ernährung umstellen« (Seite 64).

Milchtest

Eine andere Variante, mit der Sie herausfinden können, ob Sie Milchzucker nicht vertragen, ist folgender Selbsttest: Trin-

ken Sie morgens auf nüchternen Magen ein Glas Milch. Bekommen Sie anschließend die typischen Symptome wie Durchfall, Bauchschmerzen oder Blähungen, ist ein Zusammenhang offensichtlich. Passiert nichts, können Sie den Versuch am nächsten Tag mit maximal ½ Liter wiederholen, diese Milchmenge enthält 25 g Laktose. Das ist die Menge, mit der auch der ärztliche Laktosetoleranztest (Seite 46) durchgeführt wird.

Wie geht es weiter?

- Ihre Tests haben ein positives Ergebnis – also eine Milchzuckerunverträglichkeit – erbracht? Dann sollten Sie die im Buch beschriebene Ernährungsumstellung vollziehen. Zur Sicherheit kann man auch einen entsprechenden H₂-Atemtest (Seite 46) beim Arzt durchführen lassen.
- Sämtliche Tests verliefen negativ? Dann müssen Ihre Verdauungsbeschwerden eine andere Ursache haben. Entweder es liegt eine andere Lebensmittelunverträglichkeit, eine bisher nicht erkannte Darmerkrankung oder eine andere Krankheit vor, die die Verdauung in Mitleidenschaft zieht. Oder – das ist natürlich auch möglich – Ihre Verdauungsbeschwerden sind tatsächlich psychosomatisch bedingt. In jedem Falle ist es dann ratsam, sich ärztlich untersuchen zu lassen.