



# Lactose

## mischt den Darm auf



**VERDAUUNG** Was Hänschen gedeihen lässt, macht bei Hans oft Bauchweh. Schuld ist der Zucker in der Milch

**M**ilch ist gesund und schmeckt. Kaum ein Baby, das da nicht jauchzend zustimmen wollte. Neben Kalzium, Eiweiß und Vitaminen enthält die natürliche Säuglingsnahrung viel Lactose, also Milchzucker. Schnell hat Babys Darm ihn aufgespalten und verdaut. Mutter Natur sorgt für Zwergestens vor.

Und die Großen? Vielen bekommt die Babynahrung nicht mehr, manche werden sogar krank davon. Bei Kristin Rieken aus dem bayerischen Freising ging es mit Anfang zwanzig los. Ein aufgeblähter Trommelbauch, heftige Krämpfe und Durchfälle machten ihr ständig zu schaffen. Ihr Arzt diagnostizierte eine Milchzucker-Unverträglichkeit oder Lactose-Intole-

ranz. Er empfahl der jungen Frau, um Milch und lactosereiche Milchprodukte künftig lieber einen Bogen zu machen.

### **Krankheit – oder ganz normal?**

Kristin Riekens Körper kann den Milchzucker nicht mehr aufspalten. Was nach Krankheit klingt, ist biologisch gesehen ganz normal. Nach dem Säuglingsalter wird das zucker-spaltende Enzym Lactase nicht mehr gebraucht. Also schaltet sich das entsprechende Gen dafür in den Zellen des Darms ab, bei manchen von einem Tag auf den nächsten, bei anderen langsam mit den Jahren, bei anderen gar nicht. Zu welchem Typ jemand gehört, bekommt er von ▶

seinen Eltern vererbt. Nicht erblich ist ein vorübergehender Lactasemangel im Schlepptau einer entzündlichen Darmerkrankung.

**Intoleranz ist keine Allergie**

Einige Menschen bemerken es gar nicht, wenn ihr Körper keine Lactose mehr verwerten kann. Andere bekommen Beschwerden, weil Darmbakterien die unverdaute Lactose in Gase umwandeln, was Blähungen verursacht. Oder die Bakterien bilden aus Lacto-

se Säuren, die Durchfall begünstigen. Eine Intoleranz ist jedoch keine Allergie, wie manche fälschlich vermuten. Das Immunsystem ist dabei nicht beteiligt.

Wer unter Beschwerden leidet, die auf eine Milchzucker-Unverträglichkeit hinweisen, sollte sich an seinen Hausarzt oder Magen-Darm-Spezialisten (Gastroenterologen) wenden. Dabei kann es nützlich sein, zwei Wochen lang Milchzucker-haltige Produkte zu meiden. Am besten notiert

**Lactosefrei leben. Ein Problem?**

Kristin Rieken, 28, Ökotrophologin aus Freising leidet an Lactose-Intoleranz.

**Frau Rieken, kriegen Sie die Lactose beim Kochen klein?**

Nein, Hitze knackt keine Lactose. Wichtig ist es, von vornherein lactosearme oder -freie Lebensmittel zu wählen.

**Und wenn Sie verreisen?**

Ich nehme Kapseln mit Lactase-Enzym mit, die ich vor dem Essen schlucke. Die Dosierung ist allerdings schwierig.

**Was essen Sie besonders gern?**

Parmesan. Er enthält so gut wie keine Lactose und passt wunderbar

zu Nudelgerichten. Wer mehr wissen will, fragt bei unserem Verein für Lactoseintoleranz nach: [www.vli-ev.de](http://www.vli-ev.de)



Kristin Rieken in ihrer Küche

**Lactose-Intoleranz in den Ländern der Welt**



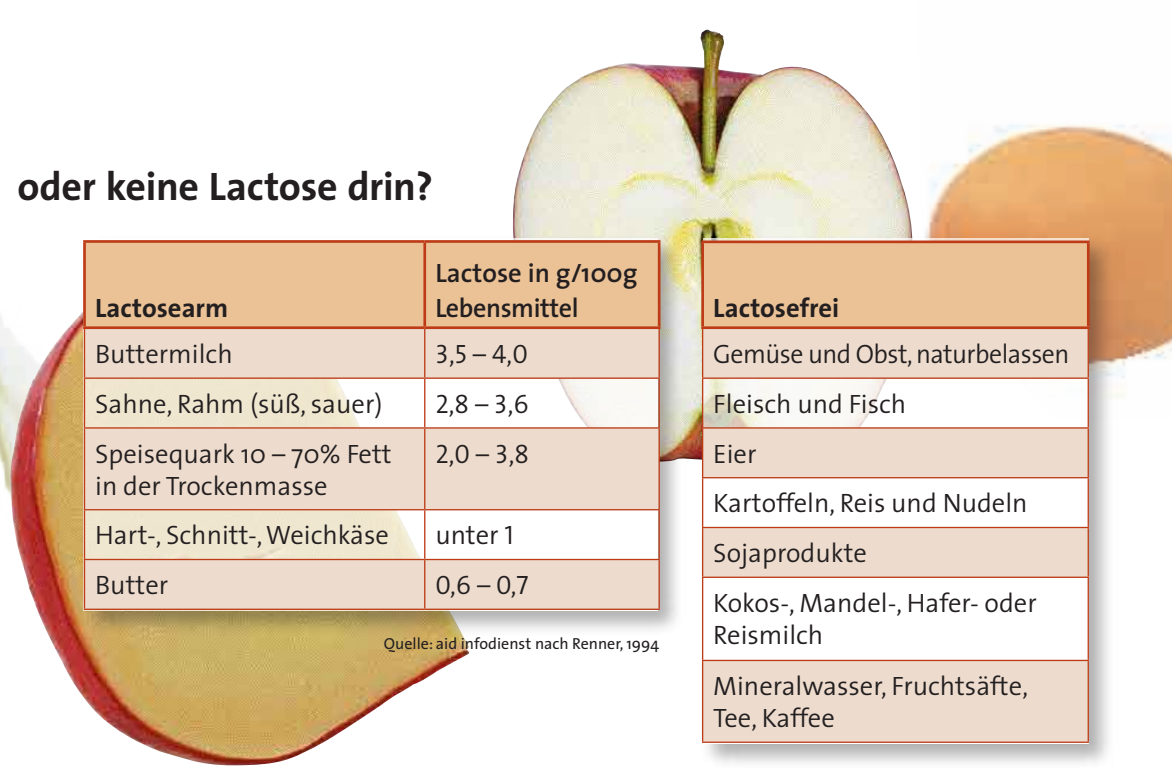
man sich während dieser Zeit in einem Ernährungstagebuch alle Mahlzeiten und Reaktionen darauf. Verschwinden die Symptome, ist das ein Hinweis auf eine Milchzucker-Unverträglichkeit.

**Diagnose: Ins Röhrchen pusten**

„Ein Atemtest ist das beste Verfahren, um eine Lactose-Intoleranz zu bestätigen“, erklärt der niedergelassene Gastroenterologe und Diabetologe Dr. Carsten Otto aus Gräfelfing bei München. „Der Patient trinkt eine standardisierte Lactoselösung und pustet nach einiger Zeit in ein Röhrchen. Bakterien setzen die Lactose in Wasserstoff um, der in der Atemluft gemessen wird. Viel Wasserstoff deutet auf Unverträglichkeit.“

Ein anderes Verfahren, der Lactose-Belastungstest, ist Carsten Otto zufolge für Diabetiker nicht geeignet. Statt Wasserstoff misst man hier den Blutzucker. Neu und noch selten im Angebot der Praxen ist ein Gentest. Im Gegensatz zu den beiden erstgenannten Verfahren zahlt ihn die Kasse jedoch nicht.

Nach ihrer Diagnose hat Kristin Rieken ihre Ernährung umgestellt. Sie verzichtet seither auf Lebensmittel, die Lactose enthalten, und kocht fast alles selbst, weil die meisten Fertiggerichte Milchzucker enthalten. „Vielleicht fällt mir die Umstellung leichter als anderen, weil ich mich auch beruflich für Lebensmittel interessiere“, räumt sie ein. „Aber ich genieße es auch sehr, ▶“



## Auf einen Blick: Wo steckt viel, wenig oder keine Lactose drin?

Lactosereich	Lactose in g/100g Lebensmittel
Milchpulver	38,0 – 51,5
Kondensmilch 4 – 10% Fett	9,3 – 12,5
Eiscreme (Milch-, Frucht-, Joghurteis)	5,1 – 6,9
Frischmilch, H-Milch	4,8 – 5,0
Joghurt	3,7 – 5,6
Fertigprodukte: Cremes, Pudding, Milchreis	3,3 – 6,3

Lactosearm	Lactose in g/100g Lebensmittel
Buttermilch	3,5 – 4,0
Sahne, Rahm (süß, sauer)	2,8 – 3,6
Speisequark 10 – 70% Fett in der Trockenmasse	2,0 – 3,8
Hart-, Schnitt-, Weichkäse	unter 1
Butter	0,6 – 0,7

Quelle: aid Infodienst nach Renner, 1994

Lactosefrei
Gemüse und Obst, naturbelassen
Fleisch und Fisch
Eier
Kartoffeln, Reis und Nudeln
Sojaprodukte
Kokos-, Mandel-, Hafer- oder Reismilch
Mineralwasser, Fruchtsäfte, Tee, Kaffee

keine Beschwerden mehr zu haben, wenn ich unter einem Gramm Lactose täglich bleibe.“ Dauerhaft müssen sich nur wenige lactosefrei ernähren. „Verzichten Sie doch zunächst für ein paar Wochen ganz auf Milchzucker“, empfiehlt Silke Restemeyer, Ernährungswissenschaftlerin von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung in Bonn.

„Im Anschluss an diese Zeit können Sie sich vorsichtig an Ihre individuell verträgliche Menge herantasten.“ Zum Vergleich: Ein Gesunder verzehrt 20 bis 30 Gramm Lactose am Tag. Viele Intolerante haben keine Beschwerden, wenn sie unter acht Gramm pro Tag bleiben.

### Der Blick aufs Etikett lohnt sich

Milchprodukte sind allerdings unsere ergiebigste Kalziumquelle. „Wer zu wenig Milchprodukte auf dem Speiseplan hat, dem droht ein Kalziummangel“, warnt Ernährungswissenschaftlerin Silke Restemeyer. „Verwenden Sie am besten lactosefreie Milchprodukte mit unverändertem Kalziumgehalt.“ Diese sind jedoch

nicht überall erhältlich. Alternativen bietet auch ein Milchersatz aus Kokos-, Soja-, Reis- oder Mandelmilch, idealerweise mit Kalzium angereichert. Entsprechende Kennzeichnungen finden sich auf der Packung. Überhaupt lohnt es, hier genauer hinzuschauen.

Seit November 2005 muss auf allen Etiketten zumindest stehen, ob und wie viel Lactose einem Nahrungsmittel zugesetzt wurde.

Herstellungsbedingt sind Hart- oder Weichkäsesorten, beispielsweise Emmentaler oder Bergkäse, lactosearm, denn der Milchzucker wird bei der Käsebereitung abgebaut.

Der Lactosegehalt von Speisen lässt sich senken, indem man das Enzym Lactase als Pulver hineinrührt oder

wenn man es in Kapselform vor der Mahlzeit einnimmt. Wermutstropfen: Die Wirkung ist von Mensch zu Mensch recht unterschiedlich, die für ihn passende Dosis muss jeder individuell herausfinden.

### Beliebter Geschmacksverstärker

Der Blick aufs Etikett eines Lebensmittels schützt auch davor, Milchzucker zu essen, wo man ihn gar nicht vermutet. Fertiggerichte, Süßwaren, Desserts, Wurst oder Kartoffelpüree enthalten ihn fast immer als Geschmacksverstärker. Brot bräunt damit besonders schön. Fragen Sie bei unverpackten Waren nach, ob Milchprodukte oder Lactose mitverarbei-

tet wurden. Weitere Lactose-„Fallen“ können übrigens auch Süßstoff-Tabletten, Nahrungsergänzungsmittel oder Medikamente sein. Letzteres ist aber nur selten ein Problem, weil die darin enthaltenen Mengen Lactose in der Regel sehr gering sind. Eine Ausnahme sind Brausetabletten – hier lohnt es sich, in der Apotheke nach einer lactosefreien Alternative zu fragen.

Immerhin: Rund 85 Prozent der Deutschen haben keine Probleme mit dem Milchzucker in der Nahrung. In Südamerika, Afrika und Asien sieht das schon ganz anders aus: In diesen Ländern ist die Lactose-Intoleranz der Normalzustand. ■

Fotos: Stockfood/Kröger/Cross; Stockfood/H.Bischof; Mauritius/Foodpix; W&B/W. Fischer