



Joghurt bei Laktoseintoleranz? Oftmals möglich: Nicht alle Milchprodukte sind per se tabu.

Essen ohne Reue

Plätzchen, Lebkuchen und Schokolade – gerade in der Weihnachtszeit können Menschen mit Laktoseintoleranz häufig nur zusehen, wie andere feinstes Naschwerk genießen. Viele fragen sich alle Jahre wieder: Warum ist das so?

„Ich weiß gar nicht mehr, wie pure Milch schmeckt!“, sagt Bente Geisler – ganz ohne Wehmut, denn Milch mochte sie noch nie. Seit drei Jahren ist es aber mehr als nur ein „nicht mögen“ – denn sie bekommt starke Bauchschmerzen, Blähungen und sogar Durchfall, wenn sie Milch oder andere laktosehaltige Lebensmittel zu sich nimmt. „Die Symptome kommen bei mir oft erst einen Tag später. Deshalb habe ich lange nicht geahnt, dass sie vom Milchzucker ausgelöst werden“, berichtet die 20-Jährige. Ein ganzes Jahr lebte sie mit den Beschwerden, bis sie die ärztliche Diagnose Milchzucker-Unverträglichkeit erhielt.

Die junge Aachenerin ist eine von rund zwölf Millionen Deutschen, die Milchzucker nicht oder nur in sehr geringen Mengen vertragen. Der Grund: Bei ihnen wird das Verdauungsenzym Laktase im Dünndarm nur in unzureichenden Mengen produziert. Der Milchzucker gelangt deshalb ungespalten in ihren Dickdarm und löst Beschwerden wie krampfartige Blähungen oder Durchfall aus.

„Wer die Diagnose Laktoseintoleranz ein Jahr nach dem Auftreten der ersten Symptome erhält, ist vergleichsweise gut dran. Viele Menschen leben länger mit den Beschwerden, weil weder sie noch ihre Ärzte den Auslöser dafür kennen“, berichtet Kristin Rieken, Ökologin und Vorsitzende des Vereins für Laktoseintoleranz.

Augen auf!

Das Problem: Die Beschwerden sind nicht bei allen Menschen gleich und treten auch nicht nur nach dem Konsum von Milch und einigen Milchprodukten auf, sondern auch nach dem Verzehr vieler Fertigprodukte. „Von der Gewürzmischung über die Tütensuppe bis zu tiefgekühltem Gemüse – Laktose ist ein gern verwendeter Füllstoff“, sagt Kristin Rieken. „Denn er ist billig, wirkt farbstabilisierend, macht ein gutes Gefühl im Mund, und man schmeckt ihn nicht heraus.“ Zumindest muss Laktose seit ein paar Jahren auf der Zutatenliste verpackter Lebensmittel ausgewiesen werden. Tauchen dort Milch, Milchzucker, Milch- oder Molkepulver auf, ist Vorsicht geboten. Bei allen offen verkauften Lebensmitteln hilft dagegen nur Nachfragen. „Viele

Bäcker oder Metzger können mir dann eine Zutatenliste vorzeigen – ganz ohne verwunderte Blicke“, berichtet die Vorsitzende des Vereins für Laktoseintoleranz.

Entwarnung für Käsefreunde

„Man muss auch nicht gleich in Panik verfallen, wenn man versehentlich ein bisschen Milchzucker zu sich genommen hat. Die meisten laktoseintoleranten Menschen können kleine Mengen gut vertragen“, so die Ernährungsexpertin. Und auch einen zweiten Irrglauben schafft Kristin Rieken aus der Welt: „Nicht alle Milchprodukte sind tabu: Hartkäse enthält zum Beispiel so gut wie keine Laktose, weshalb er für viele gut verträglich ist. Auch Sauermilchprodukte sind oftmals unproblematisch, weil die darin enthaltenen Milchsäurebakterien helfen, den Milchzucker im Darm abzubauen.“

Immer wieder fragen

Mittlerweile hat sich Bente Geisler gut auf ihre Unverträglichkeit eingestellt. Indem sie selbst kocht, entgeht sie der Fertiggericht-Falle, und auch auf süße Kuchen muss sie nicht verzichten. „Die meisten Backzutaten – ob Milch, Butter oder Sahne – gibt es heutzutage auch laktosefrei“, erklärt sie. Probleme tauchen aber immer wieder auf, wenn sie auswärts essen geht: Während sie in manchen Restaurants auf Nachfrage Zutatenlisten bekommt, ist ihr die ständige „Was ist denn da drin?“-Fragerei bei einer Essenseinladung im Haus von Bekannten oder Verwandten unangenehm. „Man will ja bei so einem gemütlichen Treffen nicht immer alle verwendeten Lebensmittel und ihre Inhaltsstoffe durch-

diskutieren. Das artet schnell zur Endlos-Geschichte aus“, berichtet sie. „Deshalb mache ich dann manchmal Ausnahmen – obwohl ich genau weiß, dass ich es später bereuen könnte.“ ■

Weitere Informationen gibt es beim Verein für Laktoseintoleranz unter: www.vli-ev.de



In den meisten Hartkäsen baut sich der Milchzucker während des Reifeprozesses fast vollständig ab. Deshalb ist er trotz Laktoseintoleranz oft sehr gut verträglich.

alverde TIPP

Eine Broschüre des Bundesverbands für Gesundheitsinformation und Verbraucherschutz zum Thema Laktoseintoleranz kann man unter www.bgv-laktose.de/broschuere.html bestellen. Sie enthält auch eine Tabelle, in der Lebensmittel übersichtlich in die Kategorien verträglich, unverträglich und bedingt empfehlenswert eingeteilt sind.

Warum haben einige Menschen eine Laktoseintoleranz?

Untersuchungen zeigen, dass der menschliche Körper mit fortschreitendem Alter immer weniger von dem Enzym Laktase herstellt. Dieser natürliche Vorgang erklärt sich damit, dass Säuglinge das Enzym benötigen, um den Milchzucker in der Muttermilch verdauen zu können. Sobald Muttermilch aber nicht mehr Hauptnahrungsmittel ist, lässt die Laktaseproduktion nach. Bei einigen Menschen eben so stark, dass bei ihnen nach der Aufnahme von Milchzucker Verdauungsstörungen auftreten. Außerdem tritt Laktasemangel häufig nach chronischen Erkrankungen des Magen-Darm-Traktes auf. Nur sehr selten ist die Laktoseintoleranz angeboren.