

Merkblatt Laktosemalabsorption (Milchzuckerunverträglichkeit)

Bei einer Laktose-Intoleranz führt unverdauter Milchzucker nach dem Verzehr von Milch oder Milchprodukten häufig zu Blähungen, Bauchschmerzen oder Durchfall. Dieses ist darauf zurückzuführen, dass der Mehrfachzucker Laktose (Milchzucker) durch einen verminderten Gehalt der Dünndarmschleimhaut an milchzuckerspaltendem Enzym Laktase nicht in seine Einzelheiten (Traubenzucker plus Schleimzucker) aufgespalten werden kann. Der Milchzucker kann aus diesem Grunde nicht in den Körper aufgenommen werden, verbleibt im Dünndarm und führt zu den beschriebenen Folgen von Blähungen, Bauchschmerzen oder Durchfall.

Therapeutisch ist es sinnvoll, möglichst auf den Verzehr von Milchprodukten mit hohem Milchzuckeranteil weitestgehend zu verzichten. Je nach Schweregrad der Laktose-Intoleranz reicht es aber oft, den Milchzuckergehalt in der Nahrung auf das individuell verträgliche Maß zu reduzieren.

Tabelle über den Gehalt an Milchzucker (g/100 g) in Milch und Milchprodukten:

| | | |
|--|-----|-----------|
| Milch | ca. | 5,0 |
| Desserts (Cremes, Pudding, Milchreis, Grießbrei) | ca. | 2,8 – 6.3 |
| Dickmilch | ca. | 4,5 |
| Buttermilch | ca. | 4,0 |
| Kaffeesahne | ca. | 4,0 |
| Milchpulver | ca. | 45,0 |
| Kondensmilch | ca. | 11,5 |
| Butter | ca. | 0,7 |
| Eiskrem | ca. | 6,0 |
| Hüttenkäse | ca. | 3,0 |
| Quark | ca. | 2,0 – 4.1 |
| Joghurt | ca. | 3,7 – 5,6 |
| Kefir | ca. | 5,0 |
| Sahne | ca. | 3,5 |
| Schmelzkäse | ca. | 8,9 |
| Rahmfrischkäse | ca. | 3,4 |

Beachten Sie bitte, dass viele Produkte versteckten Milchzucker enthalten. Dazu gehören u.a. viele Süßwaren, Brot- und Backwaren, Fertiggerichte, Fleisch- und Wurstwaren sowie Arzneimittel.

Falls auf Milchprodukte im Einzelfall nicht verzichtet werden soll, kann die Verträglichkeit durch vorherige oder gleichzeitige Einnahme des fehlenden Enzymes Laktase verbessert bis normalisiert werden. Hierbei ist zu empfehlen, mit einer niedrigen Dosis zu beginnen (z.B. 1-2 Kaps. pro 5 g Laktose) und die Dosis dann an den individuellen Grad der Laktose-Intoleranz anzupassen. Der Kapselinhalt kann hierbei auch auf bzw. in das Milchprodukt gestreut werden, jedoch nicht in heiße Speisen, da das Enzym sonst seine milchzuckerspaltende Wirkung verliert.

