Frag nach!
Laktose-Intoleranz

Jedes Mal ein neues Thema: Unsere Mitglieder fragen, unsere Experten antworten

1 ***Ist Laktose-Intoleranz eine Allergie?*** **Werner U. aus Gera**

Nein, das darf nicht mit der Milcheiweiß-Allergie verwechselt werden. Laktose-Intoleranz ist eine Unverträglichkeit gegen Milchzucker. Der Doppelzucker wird normalerweise vom Enzym Laktase im Dünndarm gespalten. Fehlt die Laktase, wird der ungespaltene Milchzucker im Darm vergoren: Blähungen, Krämpfe und Durchfall sind die Folgen.

2 ***Ist das eine angeborene Krankheit?*** **Linda K. aus München**

Die angeborene Form (Alaktasie) ist sehr selten. Normalerweise vertragen Babys und Kinder Milch und Milchprodukte wunderbar. Ab dem Schulalter kann es dann zu einer reduzierten Laktase-Produktion kommen und allmählich eine Unverträglichkeit einsetzen. Meist erst im fortgeschrittenen Alter, oft genug aber auch gar nicht.

3 ***Wie viele Menschen leiden unter Laktose-Intoleranz?*** **Markus L. aus Ravensburg**

In Europa ist die Unverträglichkeit eher eine Ausnahme (BRD ca. 10 Mio. Menschen). Im Süden Afrikas und Asiens ist sie aufgrund der genetischen Veranlagung eher die Regel.

4 ***Kann ich mein Baby durch einen Gentest vor den Beschwerden schützen?*** **Peer G. aus Kiel**

Ein Gentest kann nur den Typus bestimmen. Das heißt aber nicht, dass es zu Beschwerden kommen muss. Die lassen sich am zuverlässigsten durch einen H2-Atemtest messen – was bei Babys und Kleinkindern allerdings schwierig ist. Dennoch: Bis zum Schulalter leiden Kinder oft nur zeitweise an Laktose-Intoleranz (etwa nach einem Darminfekt).

5 ***Warum vertrage ich Milch, meine Mutter aber nicht?*** **Mary P. aus Frankfurt**

Genau genommen ist es der menschliche Urzustand, Milchzucker nicht beschwerdefrei verdauen zu können. Erst vor rund 7.000 Jahren, als die Viehwirtschaft Einzug in Europa hielt, begann die Evolution, eine veränderte Enzymproduktion in das Erbgut einzubauen. Bis dahin war das Milchtrinken (bei der Mutter) lediglich den Babys und Kleinkindern vorbehalten.

6 ***Kann Laktose auch andere Beschwerden wie Ausschlag auslösen?*** **Jakob F. aus Bremen**

Nein, da die Unverträglichkeit keine Allergie ist und sich die Enzymtätigkeit auf den Dünndarm beschränkt, zeigt sich die Wirkung auch nur im Magen-Darm-Trakt. Hautreizungen oder Asthma weisen auf andere Ursachen hin.

7 ***Müssen Betroffene eine strenge laktosefreie Diät einhalten?*** **Christine K. aus Fürth**

Betroffene reagieren unterschiedlich stark und der Laktosegehalt in den Milchprodukten variiert ebenfalls. Nach einer ärztlichen Diagnose empfiehlt sich deshalb der Besuch beim Ernährungsberater.

INFOS ZUM THEMA & KONTAKT

Hilfe für Ernährungsprobleme
Wissen, was gut für Sie ist. Die BKK A.T.U hilft Ihnen dabei und bezuschusst unter bestimmten Voraussetzungen die Kosten einer medizinisch notwendigen Ernährungsberatung. Qualifizierte Ernährungsberater in Ihrer Nähe finden Sie aber auch im Internet, beispielsweise unter www.dge.de oder unter www.ernaehrung.de.

Gerne helfen wir Ihnen bei Fragen zu allen Gesundheitsthemen weiter. Senden Sie einfach eine Mail an:
fragnach@bkk-atu.de.
Wir freuen uns auf Ihre Post!

FOTO: Shutstop