

Der MedicaPlus-Gesundheitstipp

## Lactoseintoleranz – Wirklich?



Menschen mit Lactoseintoleranz haben nach dem Genuss von Milch, Milchprodukten und lactosehaltigen Lebensmitteln unangenehme Verdauungsbeschwerden wie Blähungen, Bauchkrämpfe und Durchfall. Dabei ist die Empfindlichkeit von Mensch zu Mensch sehr verschieden. Ursache ist ein teilweiser oder vollständiger Mangel am Enzym Lactase, das im Darm den Milchzucker abbaut. Nebst Milchprodukten enthalten auch viele Fertiggerichte, Beutelsuppen und -saucen sowie Süsswaren Lactose. Butter und Hartkäse sind lactosefrei, Weichkäse enthält Spuren von Lactose.

In bestimmten Arztpraxen oder Kliniken kann man einen Lactose-Belastungstest machen, damit man z. B. nicht ein ansonsten gesundes Nahrungsmittel unnötigerweise meidet, denn es gibt neben der Lactoseintoleranz noch andere Nahrungsmittelunverträglichkeiten.

Sie können sich auch selber testen: Trinken Sie 10g in Wasser aufgelöste Lactose (entsprechen 2 dl Kuhmilch) und wenn die oben erwähnten Symptome auftreten, dann ist die Wahrscheinlichkeit gross, dass Sie lactoseintolerant sind. Zum Vergleich: Bei einer Therapie bestehend aus mehreren Arzneimitteln zur täglichen Einnah-

me nimmt man pro Tag kaum mehr als 400–500mg Laktose ein, die in den Tabletten verarbeitet ist.

Für eine ausgewogene Ernährung sind Milchprodukte vor allem auch für Frauen nach der Menopause, für Schwangere, Stillende sowie für Jugendliche wegen anderen Bestandteilen wie zum Beispiel Calcium sehr wichtig. Oft können Lactose-Intolerante trotzdem lactosehaltige Produkte essen, sofern sie diese mit anderen Lebensmitteln zusammen einnehmen. Ausserdem kann Ihnen der Apotheker auch lactose-verdauende Arzneimittel empfehlen.

**Christian Coppex**, Apotheker, Dorf Apotheke, Mörel