



Laktoseintoleranz

Krankheitsbild

Definition

Eine **Laktoseintoleranz** ist eine **Milchzuckerunverträglichkeit**, bei der ein Bestandteil der Milch, die Laktose (Milchzucker), Unverträglichkeiten hervorruft. Der Schweregrad ist individuell sehr unterschiedlich und u.a. abhängig von der vorhandenen Menge der **Laktase** (Milchzucker spaltendes Enzym) im Dünndarm.

Symptome

Typische Symptome sind Bauchschmerzen, Völlegefühl, Blähungen, Durchfall und Übelkeit.

Ursachen

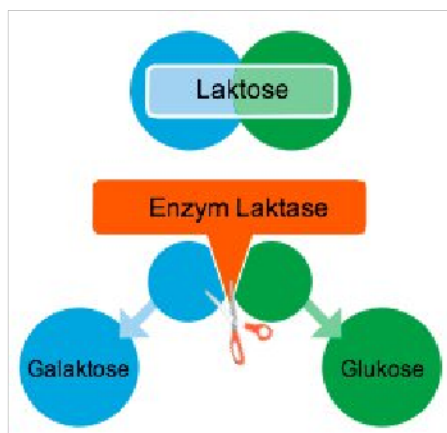
Ursache ist das **Fehlen bzw. die unzureichende Produktion des Verdauungsenzyms Laktase** in der Dünndarmschleimhaut. Dadurch kann der Zweifachzucker „Laktose“ nicht in seine Einzelbestandteile gespalten und ins Blut aufgenommen werden. Er gelangt stattdessen in untere, mit Bakterien besiedelte Darmabschnitte und begünstigt dort eine vermehrte Bildung von Gasen und eine erhöhte Darmaktivität.

Diagnose

Die Diagnose erfolgt durch einen **oralen Milchzuckerbelastungstest** (= H₂-Atemtest mit 50 g Laktose in 200 ml Wasser). Wird die aufgenommene Laktose im Dünndarm nicht ausreichend ins Blut aufgespalten und gelangt dann in den Dickdarm, wird dort bei der bakteriellen Zersetzung Wasserstoff (H₂) freigesetzt. Dies kann über den Anstieg des Wasserstoff-Gehaltes in der Atemluft nachgewiesen werden.

Therapie

Bei einer Laktoseintoleranz löst der in Milch- und Milchprodukten enthaltene Zweifachzucker „Laktose“ die Beschwerden aus. Somit handelt es sich um eine **diätetische Therapie**, bei der das Hauptaugenmerk auf Milch, Milchprodukten und Lebensmitteln, die diese enthalten, gerichtet ist.



Ernährungstherapie

Basis: ausgewogen und vollwertig

Eine ausgewogene und nährstoffreiche Ernährung trägt wesentlich dazu bei, gesund, leistungsstark und widerstandsfähig gegenüber Krankheiten zu sein.

Die tägliche Ernährung sollte laktosemodifiziert und nährstoffreich zusammengestellt sein. Entscheidend für die Verträglichkeit der Laktose ist nicht nur der absolute Laktosegehalt, sondern auch die Mahlzeitenstruktur und -zusammensetzung. Auf eine ausreichende Deckung des Calciumbedarfs, trotz Milchzuckerunverträglichkeit, ist besonders zu achten.

Calciumzufuhr

Milch und Milchprodukte sind die wichtigsten Calciumlieferanten in unserer Ernährung. Selbst bei einer Laktoseintoleranz ist eine ausreichende Calciumversorgung durch den regelmäßigen Verzehr von verträglichen Käsesorten und Sauermilchprodukten (Milchzucker bereits vergoren) möglich. Außerdem trägt die Wahl eines calciumreichen Mineralwassers (mindestens 150 mg Calcium pro Liter), von grünen Gemüsesorten wie Brokkoli oder Grünkohl sowie calciumangereicherten Pflanzendrinks zur bedarfsdeckenden Calciumversorgung bei.

Sauermilchprodukte und Käse

Durch den Zusatz von **Milchsäurebakterien** in Sauermilchprodukten werden größere Mengen Milchzucker abgebaut. Daher sind Naturjoghurt, Kefir, Dickmilch, Buttermilch usw. auch bei einer Laktoseintoleranz gut zum Verzehr geeignet. Die Milchsäurebakterien fördern zudem die Darmgesundheit und Vielfalt des Mikrobioms.

Ähnliches gilt für die Verträglichkeit vieler **Käsesorten**, da der Milchzucker bei der Käseherstellung durch Fermentation weitgehend abgebaut wird. Käse mit weniger als 0,1 g Laktose/ 100 g darf zudem als laktosefrei gekennzeichnet werden.

Tipps für den Alltag

- Der völlige Verzicht auf Laktose ist nicht empfehlenswert und notwendig, da die eingeschränkte Lebensmittelauswahl die Nährstoffversorgung und Vielfalt des Mikrobioms reduzieren kann.
- Laktosehaltige Lebensmittel möglichst über den Tag verteilen und in Kombination mit anderen Nährstoffen wie Eiweißen und Fett aufnehmen.
- Viele Milchprodukte enthalten von Natur aus nur geringe Mengen an Laktose, z.B. Hartkäse oder Butter, und sind daher gut verträglich.
- Durch eine gesteigerte Zufuhr von löslichen Ballaststoffen über einen höheren Gemüseanteil können Darmbeschwerden reduziert werden.
- Fertigprodukte können nennenswerte Mengen an Laktose, beispielsweise über die Zugabe von Molkenpulver oder Magermilchpulver, enthalten.

Wo finde ich Unterstützung und weitere Informationen?

Weitere Informationen und professionelle Beratungsangebote

In unserer Rezeptdatenbank finden Sie zahlreiche [laktosearme und -freie Rezepte](#).

Ausführlichere Informationen zu Krankheitsverlauf und Ernährungstherapie erhalten Sie im [Premium-Bereich](#), bei einer [zertifizierten Ernährungsfachkraft](#) oder einem [Ernährungsmediziner DAEM/DGEM](#).

Literatur

- DEBInet – Deutsches Ernährungsberatungs- & -informationsnetz: Ernährungstipps I Laktoseintoleranz, <https://www.ernaehrung.de/tipps/laktoseintoleranz/>
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) (2020): DGE Beratungsstandards. 1. Auflage 2020
- Hauner et al. (2019): Leitfaden Ernährungstherapie in Klinik und Praxis (LEKuP). *Aktuelle Ernährungsmedizin*, 44, 384-419. <https://doi.org/10.1055/a-1030-5207>