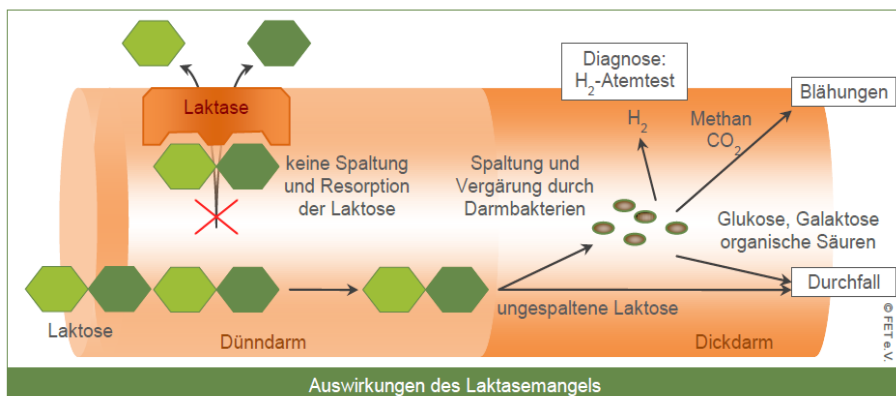


Nahrungsmittelunverträglichkeiten Teil I Laktoseintoleranz - die neue Volkskrankheit?

Bauchschmerzen, Übelkeit und Durchfall gehören zu den häufigsten Symptomen von Nahrungsmittelintoleranzen. Diese haben in den vergangenen Jahren stark zugenommen und werden immer häufiger von Ärzten diagnostiziert. Malabsorptionen gehen für die Betroffenen mit belastenden Symptomen einher aber es handelt sich eher um „Zustände“ als um Erkrankungen, die weder zu einer verringerten Lebenserwartung noch zu einer Schädigung innerer Organe führen (Prof. Dr. med. Heiko Witt, TUM).

Circa 75 % der Weltbevölkerung leidet unter Milchzuckerunverträglichkeit (besonders Südeuropäer, Asiaten und Afrikaner) wobei diese Unverträglichkeit im Grunde als „normal“ gilt bzw. im Erwachsenenalter nichts Außergewöhnliches darstellt.



Eine plötzlich auftretende (sekundäre) Laktoseintoleranz (LI) kann – sofern sie nicht erblich bedingt ist - eine Folge von längerem Antibiotikaeinsatz, einer Darmerkrankung oder Operation sein, welche jedoch durch einen Aufbau der Darmflora wieder abklingt. Bei einer erblichen LI muss lebenslang weitgehend auf Milch und Milchprodukte verzichtet werden.

Ernährungstipps

- ✓ Hartkäse, Schnittkäse sowie Sauermilch- und Weichkäse weisen einen geringen Laktosegehalt auf und können von den meisten Betroffenen verzehrt werden, ohne Beschwerden zu verursachen. Auf teuren laktosefreien Käse kann verzichtet werden
- ✓ Wenn Milchprodukte zusammen mit anderen Lebensmitteln (Kohlenhydrate, Fett) zu sich genommen werden ist die Verträglichkeit meist besser
- ✓ Laktasetabletten aus der Apotheke können die Enzymaktivität nicht ersetzen aber in Ausnahmefällen (Restaurantbesuch) die Symptome mildern helfen
- ✓ Auch Medikamente können Laktose enthalten
- ✓ Vorsicht bei Backwaren: auf Bezeichnungen wie Butter, Milch (-pulver), Molken (-pulver), Rahm und Sahne achten
- ✓ Vorsicht bei Fertiggerichten: Laktose in Panaden, Gewürzmischungen, Eintöpfen, Saucen
- ✓ Vorsicht bei Süßigkeiten: Laktose in Kekse, Schokolade, Kuchen
- ✓ Ziegen-, Schafs-, und Stutenmilch ist nicht laktosefrei

Die Unverträglichkeit ist individuell sehr verschieden ausgeprägt. Aufklärung kann ein regelmäßig geführtes Ernährungsprotokoll bringen sowie eine Lebensmittel-Austestphase. Eine Ernährungsberatung kann hierbei nützlich sein.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an das Zentrum für Ernährungsmedizin und Prävention (ZEP) Tel. 1797-2029

Ihr ZEP-Ernährungsteam am Krankenhaus Barmherzige Brüder München
PD Dr. med. C.Rust, Dr. H. Hagen, M. Bischoff