

WENN MILCHZUCKER ZUM PROBLEM WIRD

Lactoseunverträglichkeit ist weit verbreitet, aber gut in den Griff zu bekommen

Bauchweh, Blähungen, Durchfall und Übelkeit – Symptome, die nach dem Genuss von Milch kurzfristig auftreten können und zum Glück rasch wieder verschwinden. Viele Menschen sind betroffen, aber lernen, damit umzugehen.

Oft hat Milchzucker, ein Bestandteil der Milch, Schuld an den Beschwerden. Es handelt sich dabei um einen Zweifachzucker. Das heißt, er besteht aus zwei Zuckermolekülen. Zum Vergleich: Erdäpfelstärke ist als Vielfachzucker aus mehreren aufgebaut. Wichtig: Es kann immer nur ein Zuckermolekül

RICHTIG ESSEN LEICHT GEMACHT

Ernährungsinfo für ALLE Lebenssituationen von Mag. Christina Lachkovics-Budschedl



Tatsächlich gibt es ganze Bevölkerungsgruppen wie z. B. in Asien oder Afrika, die dieses Enzym nicht produzieren können und daher Milch nicht vertragen. Unterschiedliche Entwicklungsschritte in der Evolution des Menschen dürften dafür verantwortlich sein.

Auch in Europa, selbst in Österreich, gibt es viele Betroffene.

Menschen, die Lactose nicht vertragen, lehnen entweder instinktiv Milchprodukte jeglicher Art ab, oder sie genießen sie, ohne über ihre Störung Bescheid zu wissen und leiden unter den Beschwerden. Diese können, je nach Füllzustand des Magens, sogar innerhalb der ersten zehn Minuten bis zu einer Stunde nach dem Verzehr auftreten. Auch kommt es vor, dass Laktose an manchen Tagen gut vertragen wird, da die Enzymproduktion besser funktioniert, wodurch eine eindeutige Diagnose oft erschwert wird.

Der Vorteil für die Abklärung – die Beschwerden treten nur kurzfristig nach dem Genuss auf, werden nicht chronisch, sind zwar höchst unangenehm, aber nicht lebensbedrohlich. Nicht zu verwechseln mit einer Milchallergie, die tatsächlich lebensgefährlich ist.

Zur Diagnose werden diverse Belastungstests (Wasserstoffatemtest, Blutzuckertest) und Gentests (wird sehr gerne bei Kindern an-

gewandt) eingesetzt. Eine Dünndarmbiopsie (Gewebeentnahme) wird nur sehr selten durchgeführt.

Fermentierte Nahrungsmittel wie Joghurt, Topfen und auch bestimmte Käsesorten werden trotz einer Lactoseunverträglichkeit oft sehr gut toleriert, da die darin enthaltenen Milchsäurebakterien den Milchzucker stark reduzieren.

Die Lebensmittelindustrie hat bereits vor langer Zeit auf diese „Problematik“ reagiert und stellt inzwischen eine wachsende Palette an lactosefreien Milchprodukten her. Zudem ist die Kennzeichnung „lactosefreier Nahrungsmittel“ hilfreich. Möchte man dennoch auf der ganz sicheren Seite sein, kann das fehlende Enzym Lactase auch von außen zugeführt werden, und somit die



ches für eine hochwertige Eiweißzufuhr sorgt. Sie enthält aber auch große Mengen an Kalzium und Vitamin D. Beides ist für die Gesundheit und das Wachstum der Knochen essenziell – dies gilt für Jung und Alt.

Es scheint, als würden immer mehr Menschen eine Lactoseunverträglichkeit entwickeln, doch in Wahrheit gibt es heute einfach mehr Möglichkeiten der Austattung. Einfach ausgedrückt: Früher litten Menschen unter ständigen Blähungen und haben sich nicht viel dabei gedacht. Heute geht man diesen „Beschwerden“ nach.

Unter all den Lebensmittelunverträglichkeiten ist, trotz der teilweise unangenehmen Folgen, jene der Lactose noch am leichtesten in den Griff zu bekommen.

Teilung des Milchzuckers unterstützen. Derartige unbedenkliche Präparate sind in der Apotheke erhältlich. Milch ist seit jeher in Europa ein wesentliches Grundnahrungsmittel, wel-



Milch, pur getrunken, wird von Betroffenen am schlechtesten vertragen