

# MILCHZUCKERUNVERTRÄGLICHKEIT (LACTOSEINTOLERANZ)

Milchzuckerunverträglichkeit oder Lactoseintoleranz wird auch als Lactosemalabsorption, Laktasemangelsyndrom oder Alaktasie bezeichnet. In diesem Fall wird der mit der Nahrung aufgenommene Milchzucker als Folge von fehlender oder verminderter Produktion des Verdauungsenzyms Laktase nicht verdaut.

Typische Beschwerden sind, je nach Ausprägung, Übelkeit, Erbrechen, Koliken, Durchfall, Blähungen, aber auch Müdigkeit, Kopfschmerzen, Schwindelgefühl, Sehstörungen, unreine Haut und Nervosität. In Deutschland sind 15 bis 20 % von einer mehr oder weniger ausgeprägten Lactoseintoleranz betroffen.

Menschen, die Milchzucker nicht vertragen, sollten es mit Sauermilchprodukten versuchen. Sie sind verträglicher, da der Milchzucker bereits zum größten Teil in Milchsäure umgewandelt ist.

Bei einer schweren Intoleranz muss die Ernährung grundlegend umgestellt werden. Eine lactosearme Diät birgt jedoch die Gefahr von Mangelerscheinungen, z.B. durch ein Defizit an Calcium. Daher sollte in dem Fall einer Lactoseintoleranz auf lactosefreie Milch, Sojamilch, fermentierte Milchprodukte oder Schnitt- und Hartkäse (z.B. Gryère, Edamer, Limburger, Mozzarella, Ricotta) zurückgegriffen werden. Extrahart- und Hartkäse sind völlig frei von Milchzucker, im Weichkäse finden sich allenfalls noch Spuren.

