



DER WEG
ZU MEHR
VITALITÄT &
GESUNDHEIT

LAKTOSEMALABSORPTION

Bei einer Laktosemalabsorption ist die Aktivität des Enzyms Laktase, welches den Milchzucker Laktose abbaut, vermindert. Der mit der Nahrung aufgenommene Milchzucker kann deshalb nur teilweise oder gar nicht durch die Laktase des Dünndarms abgebaut werden. Die im Darm verbleibende Laktose steht dann den dort lebenden Mikroorganismen zur Verfügung und wird von ihnen unter Bildung von Gasen und kurzkettigen Fettsäuren verwertet. Die Folge sind Blähungen, Bauchschmerzen und zum Teil Durchfälle. Da die meisten Betroffenen eine begrenzte Menge an Laktose vertragen, ist es sinnvoll, die individuelle Toleranzschwelle zu ermitteln. So ist oft eine Dauerkost mit einem gewissen Anteil an Milchprodukten möglich. Nur bei der angeborenen Form der Laktoseintoleranz muss lebenslang komplett auf Laktose verzichtet werden. Die Prävalenz des Laktasemangels liegt in Deutschland bei 7 - 22% [1,2].

Achtung

Laktoseintoleranz ≠
Laktosemalabsorption

Laktosemalabsorption =
verminderte Enzymaktivität

Laktoseintoleranz = Gendefekt
oder Fehlen des Enzyms

Wurde eine Laktosemalabsorption diagnostiziert, ist die ideale Strategie in drei Stufen vorzugehen:

1. Karenzphase

- Erreichen der Beschwerdefreiheit
- Dauer: etwa 2 Wochen
- Laktose weitgehend meiden
→ Verzicht auf normale Milchprodukte
→ verwenden Sie ausschließlich laktosefreie Produkte

Bereits in der ersten
Phase sollte ein
Ernährungs- und
Symptomtagebuch
geführt werden.

2. Testphase

Ermittlung der individuellen Toleranzschwelle

- Dauer: 6-8 Wochen
- Nach Zurückgang der Beschwerden, können Lebensmittel mit einem geringen Laktosegehalt langsam wieder eingeführt werden
- Verteilung der Menge auf 2-3 Portionen am Tag, in Kombination mit einer Mahlzeit (z. B. Pellkartoffel und Quark)

3. Individuell abgestimmte Dauerernährung

- Sie kennen ihre Toleranzschwelle und können zur Dauerkostphase übergehen



Die meisten Milchprodukte werden mittlerweile in **laktosefreier Form** in vielen Supermärkten angeboten. Darunter:

- **Milch**
- **Quark**
- **Joghurt**
- **Butter**
- **Sahne**
- **Käse**

Grundsätzlich laktosefrei sind in unverarbeiteter Form:

- **Gemüse**
- **Fleisch**
- **Obst**
- **Fisch**
- **Getreide**

Es eignen sich auch **alle veganen Produkte**. Darunter:

- **Mandel-, Hafer-, Reis-, Sojadrink**
- **Soja- und Haferjoghurts**
- **Brotaufstriche und Aufschnitte**
- **vegane verarbeitete Produkte**

Allgemein werden über den Tag verteilt geringe Mengen von Laktose vertragen.

In verarbeiteten Produkten kann Laktose enthalten sein. Deshalb immer ein Blick auf die Zutatenliste!

 GERINGER LAKTOSEGEHALT	MITTLERER LAKTOSEGEHALT	 HOHER LAKTOSEGEHALT
Butter Camembert Hartkäse Mozzarella Gouda Zartbitterschokolade	Frischkäse Quark, Joghurt Buttermilch Schlagsahne saure Sahne	Milch Kondensmilch Eiscreme Milkschokolade

Die Tabelle enthält lediglich Lebensmittelbeispiele und stellt keine vollständige Liste dar.

Hinweise:

In vielen Medikamenten ist Laktose versteckt, in der Regel aber in sehr geringen Mengen. Sollten Sie unterwegs etwas verzehren und keine genaue Auskunft bezüglich des Laktosegehalt erhalten, halten Sie ein Laktase-Präparat bereit.

Eine Unterstützung der Therapie mit Probiotika ist grundsätzlich sinnvoll. Probieren Sie dies gerne in der Testphase aus.

Diese Empfehlung berücksichtigt keine weiteren Unverträglichkeiten bzw. Allergien. Sie erhebt auch nicht den Anspruch auf Vollständigkeit und dient lediglich der ersten Orientierung. Sie ersetzt nicht die Beratungsleistung durch eine professionelle Ernährungsberatung.

Quellen:

- [1] Magistro M. (2022). Nahrungsmittelunverträglichkeiten – „wenn Essen krank macht“. Aktuelle Ernährungsmedizin, 47, 390-410.
- [2] Fassio F. et al. (2018). Lactose Maldigestion, Malabsorption, and Intolerance: A Comprehensive Review with a Focus on Current Management and Future Perspectives. Nutrients, 10, 1599.

Bildnachweise:

© AlexPro9500 - istock.com