



# Nach Milchkonsum Bauchweh

Von Laktoseintoleranz ist rund jeder vierte Österreicher betroffen

(mak). Laktose, der Milchzucker, ist das Hauptkohlenhydrat der Milch – egal von welchem Säugetier. Im Dünndarm spaltet das körpereigene Enzym Laktase diesen Milchzucker in die Nährstoffe Glukose und Galaktose auf. Laktoseintolerante Menschen haben kein Enzym oder eine zu geringe Menge davon. Experten schätzen, dass das bei etwa jedem vierten Österreicher der Fall ist. Bei den Betroffenen gelangt die Laktose in den Dickdarm. Dort ansässige Bakterien bauen den Milchzucker ab und produzieren dabei Gase. Dieser Vorgang ruft Beschwerden wie Bauchschmerzen, Blähungen oder Durchfall hervor. Das kann grundsätzlich zwei Ursachen haben. Die primäre – genetisch bedingte – Laktoseintoleranz entsteht wegen der Tatsache, dass viele Menschen mit zunehmendem Alter Laktose



**Schuld an einer Laktoseintoleranz ist das Enzym Laktase, das bei den Betroffenen nicht ausreichend vorhanden ist.** Foto: absolutimages / Fotolia

schlechter verdauen können. Grund für die sekundäre Variante ist eine geschädigte Darmschleimhaut, etwa durch Medikamente oder Erkrankungen.

## Lösung Milchverzicht?

Eine Laktoseintoleranz bringt einige ernährungstechnische Herausforderungen mit sich. Natürlich sollte man auf Milchprodukte weitgehend verzichten und zu Alternativen aus Soja, Hafer und Co. greifen. Au-

ßerdem sind in Apotheken Laktasepräparate erhältlich, die, vor dem Genuss – etwa eines Milchkaffees – eingenommen, das Bauchgrimmen danach verhindern können. Laktose ist allerdings auch in etlichen Lebensmitteln enthalten, von denen man das nicht unbedingt vermuten würde: Manche Brot- oder Wurstsorten sowie Fertiggerichte können sich als versteckte „Milchzuckerfallen“ entpuppen.