



Laktoseintoleranz

Nach Milchkonsum Bauchweh

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. Laktoseintoleranten Menschen mangelt oder fehlt es jedoch an diesem Enzym. 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 aufgrund der Tatsache, dass viele Menschen mit zunehmenden Alter Laktose 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 & Co. greifen. Außerdem sind in Apotheken Laktasepräparate erhältlich, die vor dem Genuss – etwa eines Caffè Latte eingenommen – vor dem Bauchgrimmen danach schützen können. Laktose tarnt sich aber auch in manchen Lebensmitteln, von denen man es nicht unbedingt vermuten würde: Manche Brot- oder Wurstsorten sowie Fertiggerichte können sich beispielsweise als „Milchzuckerfallen“ entpuppen. (gesund.at)

