



## **Laktoseintoleranz**

Die Laktoseintoleranz ist eine der häufigsten Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten. Etwa 15% bis 20% der westlichen Bevölkerung leiden unter der Laktoseintoleranz. Weltweit sind etwa 80% der Menschen betroffen. Die Symptome der Laktoseintoleranz reichen von Übelkeit über Erbrechen, bis hin zu Müdigkeit, Durchfall und Bauchkrämpfen. Die Vielfalt der Symptome ist groß, weshalb die Laktoseintoleranz oft nicht gleich erkannt wird. Zum Nachweis einer Laktoseunverträglichkeit führen wir in unserer Praxis einen Laktosebelastungstest durch. Sie kommen nüchtern in die Praxis und müssen 2 Stunden Zeit zur Diagnostik bei uns einplanen. Das genaue Vorgehen erläutern wir Ihnen gerne in einem persönlichen Gespräch

Behandelt wird die Laktoseintoleranz durch eine Diät. Es stehen aber auch Enzympräparate zur Verfügung.

## **Laktosefreie Diät**

Als laktosefrei, und damit gut verträglich, wird ein Lebensmittel bezeichnet wenn es weniger als 0,1g Laktose pro 100g Nahrungsmittel beinhaltet. Manche Menschen mit Laktoseintoleranz vertragen aber auch Gehalte bis 1g pro 100g recht gut. Manche Studien gehen auch davon aus, dass bis zu 5g gut vertragen werden können. Das ist individuell unterschiedlich und hängt stark von der Ausprägtheit der Laktoseintoleranz ab. Im Internet finden sich Tabellen zum Laktosegehalt diverser Lebensmittel. Auch im Handel können Sie auf immer mehr laktosefreie Produkte zurückgreifen.

## **Laktase Präparate**

Laktase ist das Enzym, welches den Milchzucker, der ja ein Zweifachzucker ist, in seine Einzelzucker (Glukose und Galaktose) aufspaltet. Diese beiden Einzelzucker werden dann über den Darm ins Blut aufgenommen. Das Enzym Laktase wird im Dünndarm produziert. Es kann aber auch - und das ist der große Vorteil - in Form von z.B. Tabletten zugeführt werden. Diese Präparate sind in Apotheken, in Internet Shops oder in Drogeriemärkten erhältlich. Wenn Sie auswärts essen und die Menge der Laktose in der Mahlzeit nicht kalkulierbar ist, kann die Einnahme von Laktase in Form von Tabletten oder Kapseln sinnvoll sein.