

Therapie und Behandlung

Liegt eine Darmerkrankung als Ursache zugrunde, sollte diese behandelt werden. Egal ob genetische oder erworbene Laktoseintoleranz, das können Sie direkt gegen die Symptome tun:

- **Laktasetabletten** mindern die Beschwerden. Nachteil: Sie wirken nicht bei jedem gleich gut. Die Dosierung ist individuell.
- Eine **Ernährungsumstellung** kann helfen. Auch wenn Sie Laktose eigentlich nicht vertragen, können Sie Milchprodukte genießen. Informieren Sie sich über die passende Ernährung. Speziell darauf ausgerichtete Produkte wie laktosefreie Milchprodukte, laktosefreie Back- und Wurstwaren sowie Fertiggerichte gibt es in fast allen Supermärkten.

Sprechen Sie uns an

Liebe Patientin, lieber Patient,
haben Sie Fragen zu diesem Thema, dann sprechen Sie uns an.

Ihr Praxisteam nimmt sich gern Zeit für Ihre Fragen:



LIMBACH  GRUPPE

Limbach Gruppe SE
Im Breitspiel 15 | 69126 Heidelberg
www.limbachgruppe.com

Laktoseintoleranz

Wenn Milchzucker nicht gut tut



Was ist Laktoseintoleranz?

Laktoseintoleranz ist eine Verdauungsstörung: Der Dünndarm kann Laktose (Milchzucker) nur teilweise oder gar nicht verdauen. Laktose befindet sich in Milchprodukten, aber auch in manchen Backwaren, Wurstwaren oder Fertiggerichten. In Deutschland sind etwa 15 Prozent der Bevölkerung betroffen. Ihnen fehlt das Enzym **Laktase**, das den Milchzucker aufspaltet.

Laktoseintoleranz kann genetisch veranlagt sein oder durch eine Darmerkrankung auftreten. Bei Schädigung der Dünndarmschleimhaut – z. B. durch Glutenunverträglichkeit, starke Magen-Darm-Infekte oder Operationen – ist diese nicht mehr in der Lage, ausreichend Laktase zu produzieren. Der Milchzucker gelangt unverarbeitet in den Dickdarm, wo es zu den typischen Beschwerden kommt.

Bin ich betroffen?

Wenn Sie an Bauchschmerzen, Blähungen, Durchfall, Übelkeit und Völlegefühl leiden, kann es sich dabei um Laktoseintoleranz handeln. Sie können selbst ganz einfach prüfen, ob diese Vermutung zutrifft. Dazu verzichten Sie einige Tage auf laktosehaltige Produkte. Treten in dieser Zeit keine Beschwerden mehr auf, haben Sie es wahrscheinlich mit Laktoseintoleranz zu tun.

Laktoseintoleranz ist nicht zu verwechseln mit einer Milcheiweißallergie, bei der auch ähnliche Symptome auftreten können. Bei dieser Allergie reagiert das Immunsystem auf Proteine in der Milch, nicht auf den Milchzucker. Deshalb ist eine Diagnose beim Arzt vor Beginn der Therapie wichtig.

Diagnose beim Arzt

Ihrem Arzt stehen verschiedene Diagnoseverfahren in Zusammenarbeit mit Laboren zur Verfügung.

Beim **Laktosetoleranztest** nimmt der Arzt Blut ab und bestimmt den Glukosewert (Blutzucker). Danach trinkt der Patient aufgelöste Laktose. Nach der Einnahme misst der Arzt innerhalb von zwei Stunden mehrmals den Blutzuckerspiegel. Steigt der Wert kaum an, deutet dies auf eine Laktoseintoleranz hin.

Der **H₂-Atemtest** funktioniert ohne Blutentnahme. Nach der Einnahme von Laktose misst der Arzt hierbei mehrmals den Wasserstoffgehalt beim Ausatmen.

Ein **Gentest** klärt, ob die Unverträglichkeit erblich oder durch Darmerkrankungen bedingt ist.

Laktoseintoleranz auf einen Blick

15%
der Deutschen
leiden an
Laktoseintoleranz

- **Ursache**
Mangel des Enzyms Laktase im Dünndarm
- **Symptome**
Bauchschmerzen, Blähungen, Durchfall, Übelkeit, Völlegefühl
- **Diagnose**
Verzicht auf laktosehaltige Produkte (Ausprobieren), H₂-Atemtest, Laktosetoleranztest, Gentest
- **Behandlung**
Ernährungsumstellung, Laktasetabletten, Behandlung einer ggf. zugrunde liegenden Darmerkrankung

Alternativen zu herkömmlichen Milchprodukten

