

4. Definition und Ursachen

Von einer Milchzucker-Unverträglichkeit sprechen Ernährungsmediziner, wenn der Verzehr von Milch und Milchprodukten Beschwerden auslöst. Hinter der Erkrankung verbirgt sich eine Nahrungsmittel-Unverträglichkeit. Sie ist nicht zu verwechseln mit einer Lebensmittel-Allergie, denn sie löst keine Immunreaktion im Körper aus. Doch ähnlich wie bei einer Allergie kann man die auftretenden Beschwerden am besten vermeiden, wenn man die auslösende Substanz – in dem Fall den Milchzucker – meidet.

Die Milchzucker-Unverträglichkeit ist keine Allergie!

Die Ursache für die Beschwerden liegt in einem Laktasemangel. Das Enzym Laktase ist für die Spaltung des Milchzuckers, der Laktose, im Dünndarm verantwortlich. Nur nach Spaltung durch Laktase können die Milchzuckerbestandteile verwertet werden. Bei einem Laktasemangel wird kein Enzym oder nur ungenügende Mengen gebildet. Infolgedessen kann der Milchzucker nicht oder nur teilweise verdaut werden.

Grundsätzlich unterscheidet man zwei verschiedene Formen der Milchzucker-Unverträglichkeit:

1. Primärer Laktasemangel

Der primäre Laktasemangel ist die häufigste Form der Milchzucker-Unverträglichkeit und ist erblich bedingt. Er tritt meist erst im Erwachsenenalter auf. Die Abnahme der Laktaseaktivität mit zunehmendem Alter ist ein ganz normaler physiologischer Prozess. Senioren vertragen daher generell Milch und Milchprodukte schlechter als Junge.

Eine ausgesprochen seltene Form des primären Laktasemangels geht mit einem kompletten Laktasemangel unmittelbar nach der Geburt einher. Die Säuglinge leiden unter schweren wässrigen Durchfällen, Austrocknung und Unterernährung. Hier muss eine strikt milchzuckerfreie Diät eingehalten werden, da auch kleinste Mengen Milchzucker schwerwiegende Entwicklungsschäden für das Neugeborene nach sich ziehen können.

2. Sekundärer Laktasemangel

Der erworbene Laktasemangel ist nicht genetisch bedingt, sondern entsteht infolge bestimmter Erkrankungen. Der Enzymmangel kann zum Beispiel durch Dünndarmerkrankungen wie Zöliakie, Morbus Crohn oder bakterielle Infektionen auftreten beziehungsweise durch Magen-Darm-Operationen oder nach Antibiotika-Einnahme bedingt sein.

Wurde die Grundkrankheit erfolgreich behandelt, kann sich die Milchzucker-Unverträglichkeit wieder zurückbilden.

7. Ernährungsempfehlungen

Da Milch und Milchprodukte bei einer Milchzuckerunverträglichkeit die bereits beschriebenen Beschwerden auslösen, konzentrieren sich die Ernährungsempfehlungen in erster Linie auf die Meidung beziehungsweise Reduzierung von Milch, Milchprodukten und Lebensmitteln, die Milchzucker enthalten. Wie viel Mengen Milchzucker jeder Patient verträgt, hängt vom Schweregrad der Erkrankung ab und muss individuell ausgetestet werden. Nur in seltenen Fällen treten Beschwerden bereits bei sehr geringen Mengen Milchzucker auf (unter 3 Gramm). In der Regel werden Lebensmittel mit geringem Milchzuckergehalt, wenn sie in kleinen Mengen verzehrt werden, gut vertragen. Beschwerden treten meist erst oberhalb von 10 Gramm Milchzucker auf. Um die tolerierbare Menge an Milchzucker herauszufinden, bietet es sich an, über einen Zeitraum von 4 bis 6 Wochen eine milchzuckerfreie Kost einzuhalten.

Beachten Sie, dass neben Milch und Milchprodukten auch industriell gefertigte Lebensmittel und auch Medikamente Milchzucker enthalten können!

Sobald Beschwerdefreiheit vorliegt, können verschiedene Milchprodukte, zunächst in kleinen Mengen, zu sich genommen werden. Zu Beginn eignen sich am besten fermentierte Milchprodukte, also zum Beispiel Joghurt, Dickmilch, Kefir oder Hartkäsesorten. Diese zeichnen sich durch eine allgemein gute Verträglichkeit aus. Langsam können dann weitere Produkte getestet und die verzehrten Mengen gesteigert werden.

Führen Sie ein Ernährungstagebuch, in dem Sie jedes verzehrte Lebensmittel sowie eventuell damit verbundene Beschwerden eintragen.