



IDF Faktenblatt: Milch und Laktoseintoleranz

Die Begriffe „Laktoseintoleranz“ und „Laktosemaldigestion“ werden zwar manchmal synonym verwendet, aber mit dem Begriff Laktoseintoleranz werden eigentlich die klinischen Anzeichen und Symptome einer Laktosemaldigestion bezeichnet, nämlich einer Laktose-Fehlverdauung durch eine verminderte Laktaseaktivität (Laktase ist das Enzym, das die Laktose aufspaltet).

VDM - Typische Symptome bei einer Laktoseintoleranz sind Völlegefühl, Blähungen, Bauchschmerzen und Durchfall. Die Beschwerden treten bei den Betroffenen auf, wenn die aufgenommene Laktosemenge größer ist als die Fähigkeit des Körpers, diese zu verdauen und zu resorbieren. Die Laktoseintoleranz ist normalerweise genetisch bedingt, kann aber auch vorübergehend z.B. nach einer Gastroenteritis auftreten und wird dann als sekundäre Laktoseintoleranz bezeichnet.

Wer ist betroffen?

Die Laktoseintoleranz tritt weltweit mit unterschiedlichen Prävalenzraten (von 3% bis fast 100%) in den verschiedenen Kulturkreisen auf. In vielen Teilen der Weltbevölkerung, insbesondere wo ein Milchkonsum nach dem Säuglingsalter nicht üblich ist, sinkt die Laktaseaktivität nach der Kindheit, so z.B. in Europa, Asien, dem Nahen Osten und Teilen von Afrika. Hier kann ein Drittel oder mehr von einer Laktosemaldigestion im Erwachsenenalter betroffen sein.

Was ist mit Milch und Milcherzeugnissen?

Entgegen der weitläufigen Meinung, dass Personen, die empfindlich auf Laktose reagieren, auf den Verzehr von Milch und Milcherzeugnissen verzichten sollen, können viele von ihnen ein Glas Milch konsumieren, ohne signifikante Symptome zu verspüren. Wichtig ist, dass sich Menschen mit einer Laktoseintoleranz professionelle Beratung darüber einholen, wie sie Milch und Milchprodukte ohne nachteilige gesundheitliche Auswirkungen und unter Berücksichtigung der individuellen Verträglichkeit in ihre Ernährung aufnehmen können. Wie von den Gesundheitsbehörden empfohlen können somit auch Kinder mit einer Laktoseintoleranz Milch und Milcherzeugnisse als Bestandteile einer gesunden Ernährung aufnehmen, damit sie ausreichend Kalzium, Vitamin D, Eiweiß und andere essentielle Nährstoffe für die Knochengesundheit und das Wachstum insgesamt erhalten.

Deutsches Nationalkomitee
im Internationalen
Milchwirtschaftsverband - IDF

Verband der Deutschen
Milchwirtschaft e. V. - VDM

Jägerstraße 51
10117 Berlin-Mitte

Tel.: +49-30-206-489-600
Fax: +49-30-206-489-620

info@idf-germany.com
www.idf-germany.com



Was kann man sonst noch tun?

Menschen mit einer Laktoseintoleranz können zudem zu laktosefreier Milch und Milchprodukten greifen; auch der Verzehr von Hartkäse ist möglich, weil dieser durch seine lange Reifezeit einen sehr geringen Laktoseanteil hat. Außerdem kann man Joghurt zu sich nehmen; dieser enthält kaum Laktose, weil die bei der Herstellung eingesetzten Bakterien den Milchzucker abbauen. Des Weiteren kann Milch zusammen mit anderen Lebensmitteln konsumiert werden oder man kann Laktase in Form von Tabletten zur Unterstützung der Laktoseverdauung von außen zuführen.

Die Fähigkeit zur Laktoseverdauung kann verbessert werden. Eine Reihe von Studien hat gezeigt, dass eine regelmäßige Laktoseaufnahme über einen Zeitraum von 10 Tagen dazu führen kann, dass die Häufigkeit und Schwere der Symptome um 50% gesenkt werden. Die allmähliche Wiederaufnahme von Laktose in den Speiseplan führt dazu, dass die Darmbakterien wieder besser in der Lage sind, Laktose zu verstoffwechseln und dies verringert somit die Wahrscheinlichkeit, dass Durchfall und andere Symptome auftreten. Die Millionen von Bakterien, mit denen der Dickdarm besiedelt ist, spielen eine wichtige Rolle bei der Aufrechterhaltung der Gesundheit von ihrem menschlichen Wirt. Man nimmt an, dass die Wirkung auf die Laktoseverdauung daher rührt, weil sich das Profil der vorhandenen Bakterien in Richtung eines größeren Anteils an Bifidobakterien verändert, die keinen Wasserstoff produzieren und in der Lage sind Laktose zu verwerten.

Quelle: IDF Fact Sheet, September 2013