



**LESE-  
PROBE**

*Ratgeber*

# *Laktoseintoleranz*

*PD Dr. med. Birgit Terjung*

*Dipl.-oec. troph. Claudia Thienel*



Dieser Patientenratgeber richtet sich an Interessierte und hat zum Ziel, Sie übersichtlich und verständlich über die wichtigsten Fragen zum Thema Laktoseintoleranz zu informieren. Ein Glossar, das die wichtigsten medizinischen Begriffe erklärt, finden Sie am Ende des Ratgebers. Der Ratgeber ersetzt nicht das persönliche Gespräch mit dem Arzt<sup>1)</sup>, an den Sie sich bei gesundheitlichen Fragen, Zweifeln und Sorgen wenden sollten, und dem die individuelle Diagnostik und Therapie in Absprache mit Ihnen vorbehalten ist.

## ***Was bedeutet Laktoseintoleranz?***

Die Laktoseintoleranz oder Milchzuckerunverträglichkeit gehört zu den Nahrungsmittelunverträglichkeiten. Die Betroffenen klagen bereits kurz nach dem Verzehr von laktosehaltigen (michzuckerhaltigen) Nahrungsmitteln oder auch Stunden später über eine Vielfalt von Bauchbeschwerden, v. a.. Blähungen, Durchfall oder Bauchschmerzen. Es können aber auch Beschwerden außerhalb des Darms wie z. B. Kopfschmerzen, Konzentrationsstörungen, depressive Verstimmungen oder Schlafstörungen auftreten.

Die Laktoseintoleranz als Nahrungsmittelunverträglichkeit ist deutlich von einer Nahrungsmittelallergie abzugrenzen (z. B. Kuhmilchallergie mit Unverträglichkeit von Eiweißen in der Kuhmilch), die bei Erwachsenen nur sehr selten auftritt (in weniger als 5 % der Fälle einer Kuhmilchunverträglichkeit).

1) Aus Vereinfachungsgründen wurde unabhängig vom Geschlecht nur die männliche Formulierungsform gewählt. Die Angaben beziehen sich auf Angehörige jedweden Geschlechts.

## **Allergie oder Intoleranz – in aller Munde**

Die Laktoseintoleranz ist keine Nahrungsmittelallergie, sondern eine Nahrungsmittelunverträglichkeit, genauer gesagt eine Unverträglichkeit gegen einen bestimmten Zucker, den Milchzucker (Kohlenhydrat). Bei einer Allergie reagiert der Körper auf geringste Mengen des allergieauslösenden Stoffs. Dies beruht auf einer Stimulierung des Immunsystems mit der Bildung von Antikörpern gegen die allergieauslösenden Eiweiße. Es kommt dann zu den typischen Allergiebeschwerden, die sich z. B. neben einem Fließschnupfen, Augentränen oder Asthmapbeschwerden auch im Magen-Darm-Bereich beispielsweise durch Übelkeit, Blähungen, Durchfall oder Verstopfung äußern können. Diese Magen-Darm-Beschwerden unterscheiden sich allerdings nicht von denjenigen, die durch eine Kohlenhydratunverträglichkeit ausgelöst werden. Im Zweifel sollte immer auch eine Nahrungsmittelallergie durch einen ausgewiesenen Allergologen mittels Haut- und Bluttests ausgeschlossen werden.

## ***Was ist Laktose?***

Laktose oder auch Milchzucker zählt zu den sogenannten Zweifachzuckern (Disaccharide) und besteht aus zwei miteinander verbundenen Einfachzuckern, Glukose (Traubenzucker) und Galaktose (Schleimzucker).

Ende der Leseprobe für diesen Ratgeber. Weiterlesen nur als Mitglied möglich.

## **Mitglied werden bringt was!**

- Zugriff auf alle Inhalte von [www.gastro-Liga.de](http://www.gastro-Liga.de)
- Mitgliedertelefon für Fragen zu Verdauungskrankheiten – jede Woche

u.v.m

Ihnen hat die Leseprobe gefallen?

## **Jetzt Mitglied werden!**