

Wenn Milchprodukte krank machen

Jeder siebte Erwachsene in Deutschland bekommt nach dem Verzehr von milchzuckerhaltigen Nahrungsmitteln Verdauungsprobleme. Ursache dafür ist ein Mangel an dem Verdauungsenzym Laktase und man spricht von einer so genannten Laktoseintoleranz.

Was ist Laktoseintoleranz?

Bevor der Milchzucker (Laktose) im Darm resorbiert werden kann, muss er in seine Bausteine Glukose und Galaktose gespalten werden. Dies erfolgt durch das Verdauungsenzym Laktase, welches im Dünndarm produziert wird. Wird nicht ausreichend Laktase gebildet, kann der Milchzucker nicht verdaut werden und gelangt in den Dickdarm. Dort dient er den Darmbakterien als Nährsubstrat. Dabei werden Gase gebildet und es kommt zu vermehrten Darmbewegungen. Die Folgen sind:



- **Völlegefühl**
- **Blähungen**
- **Sodbrennen**
- **Durchfall**

- **Übelkeit**
- **Hypoglykämien**
- **Reizdarmsymptomatik**

Auch Symptome wie Kopfschmerzen, Kreislaufbeschwerden und allgemeines Unwohlsein („Gefühl krank zu sein“) können mit einer Laktoseintoleranz assoziiert sein.

Warum entsteht eine Laktoseintoleranz?

Ursprünglich nahmen unsere Vorfahren nach der Stillzeit keine Milch mehr zu sich und benötigten daher das Enzym Laktase danach nicht mehr. Deshalb nahm die Produktion des Enzyms im Verlauf des Lebens ab. Aber mit der Einführung der Viehwirtschaft begann der Mensch als bisher einziges Säugetier damit, auch im Erwachsenenalter weiterhin Milchprodukte zu sich zu nehmen. Im Verlauf von Millionen Jahren ist dadurch eine genetische Veränderung des Laktase-Gens entstanden, durch die der Mensch zeitlebens ausreichend Enzym bildet. Noch verfügt jedoch nicht jeder Mensch über diese genetische Variante. In Südostasien fehlt sie ca. 95 % der Bevölkerung, in Deutschland bei ca. 15 %. Bei diesen 15 % Betroffenen nimmt die Produktion des Enzyms Laktase im Verlauf des Lebens nach wie vor stetig ab. Dies erklärt, dass Betroffene im Kindesalter die Milch meist noch gut vertragen, dann aber nach und nach Symptome entwickeln.

Genetischer Test auf Laktoseintoleranz

Die Variante des Laktase-Gens (LCT-13910), die mit der Laktoseintoleranz einhergeht, kann heute einfach und sicher mit einem Gentest nachgewiesen werden.

Mit der Durchführung dieses Tests können Sie abklären, ob Sie zu den 15 % der Bevölkerung gehören, die im Verlaufe des Lebens Probleme mit Milch und Milchprodukten entwickeln werden.

Was kann man tun bei einer Laktoseintoleranz?

Bei einer nachgewiesenen Laktoseintoleranz richtet sich die Strenge der diätischen Maßnahmen nach dem Schweregrad der Unverträglichkeitsreaktionen. Den Betroffenen steht inzwischen eine Vielzahl von Lebensmitteln zur Verfügung, die vom Hersteller als Laktosefrei deklariert sind. Alternativ können Patienten das Laktase-Enzym als Medikament zuführen.





Bitte beachten Sie: Laktose ist nicht nur in Milch und Milchprodukten, sondern auch in einer Vielzahl von industriell hergestellten Lebensmitteln versteckt enthalten, wie z.B.

- Ketchup, Senf oder Mayonnaise,
- Fertigtütensuppen, Fertigsoßen,
- Paniermehl,
- Süßstofftabletten,
- abgepackten Wurstwaren,
- Backwaren, Torten
- Speiseeis
- Margarine
- Magerquark

Wenn Sie sich Ihrer Laktoseintoleranz bewusst sind, können Sie durch eine Umstellung Ihrer Ernährungsgewohnheiten beschwerdefrei werden!

überreicht durch:



**Laktoseintoleranz
(genetisches Verfahren)**

99,09 €

Bei Privat-Versicherten erfolgt die Abrechnung entsprechend der aktuell gültigen GOÄ.

Bitte beachten Sie:

Ab dem 01.02.2010 ist bei genetischen Untersuchungen lt. Gendiagnostikgesetz eine Einwilligung des Patienten in schriftlicher Form erforderlich. Ein entsprechendes Formular stellen wir Ihnen gern zur Verfügung.

Genetischer Test auf Laktoseintoleranz



Institut für Medizinische Diagnostik MVZ GbR

Nicolaistraße 22, 12247 Berlin (Steglitz)
Tel (030) 77 001 220, Fax (030) 77 001 236
Info@IMD-Berlin.de, www.IMD-Berlin.de



Medizinisches Labor Potsdam MVZ GbR

Friedrich-Ebert-Straße 33, 14469 Potsdam
Tel (0331) 28095 0, Fax (0331) 28095 99
Hygiene-Institut-Potsdam@t-online.de, www.medlab-pdm.de



Reizdarm, Durchfall, Völlegefühl?