

## „Milchzuckerunverträglichkeit“

Das Enzym **Laktase** spaltet im Dünndarm den **Milchzucker (Laktose)** in seine Einzelbestandteile (Glucose und Galaktose) auf. Bei der Milchzuckerunverträglichkeit liegt ein Mangel oder ein völliges Fehlen dieses Enzyms vor. Dadurch gelangt Milchzucker unverdaut in die unteren Darmabschnitte wo er zu Milchsäure, Essigsäure, Kohlendioxid und Wasserstoff abgebaut wird. Diese Stoffwechselprodukte können dann unter anderem Bauchschmerzen, Völlegefühl, Blähungen, Durchfall, Übelkeit hervorrufen.

Anmerkung: Milchzuckerunverträglichkeit ist nicht zu verwechseln mit einer **Kuhmilchallergie**. Bei dieser reagiert der Körper allergisch auf Milcheiweiß ( $\beta$ -Laktoglobulin,  $\alpha$ -Laktoalbumin und Casein).

### Tipps aus Ihrer Apotheke:

Die Diagnose erfolgt durch Führen eines Ernährungstagebuches, eines Milchzucker-Belastungstests oder eines Wasserstoff-Atemtests. Die anschließende Therapie richtet sich nach der Krankheitsausprägung (Milchzuckeraufnahme pro Tag bei leichter: 8-10g, bei mittlerer: 3-8g oder bei schwerer Unverträglichkeit: 0-3g).

**Bestimmte Käsesorten** (Emmentaler, Gauda, Feta-Käse, Mozzarella, Parmesan und Camembert), **Sauermilchprodukte** (Joghurt, Dickmilch und Kefir) sowie spezielle **laktosefreie Milch** und **Milchprodukte** werden meist gut vertragen.

Vielen Lebensmitteln wird während der industriellen Verarbeitung **Milchzucker/-pulver zugesetzt** (Wurst, Brot- und Backwaren/-mischungen, Fertiggerichte, Mayonnaise, Fisch- und Gemüsekonserven, Gewürzmischungen, Margarine, Süßstoffe, Süßigkeiten, Kekse, Fruchtgummi etc.). Die Zutatenliste auf der Verpackung sollten Betroffene daher immer genau studieren.

Auch in manchen Tabletten befindet sich Milchzucker. Fragen dazu beantwortet Ihnen Ihr/e Arzt/Ärztin oder ApothekerIn.

Milch und Milchprodukte sind Hauptcalciumlieferanten. Als Alternativen bieten sich beispielsweise an: Fisch (Sardinen, Lachs, Thunfisch), calciumreiche Mineralwässer, mit Calcium angereicherte Lebensmittel, grünes Gemüse, Orangen oder Calciumpräparate aus der Apotheke.

In der Apotheke sind Laktase-Tabletten, Laktase-Pulver etc. erhältlich. Durch Einnahme dieser Präparate kann der aufgenommene Milchzucker gespalten und seine Einzelbausteine ins Blut aufgenommen werden.