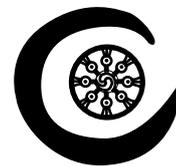


MILCHUNVERTRÄGLICHKEIT

Laktoseintoleranz – Milcheiweißintoleranz

Infoblatt / Ernährung & Darm



Die Laktoseunverträglichkeit

Unter Laktoseintoleranz versteht man ein Enzymmangel welcher auf der ganzen Welt vorkommt. Besonders viele Menschen sind in Afrika und Asien (98 – 100 %) betroffen. Daher kommt auch die Empfehlung aus der 5-Elementernahrung Kuhmilch zu meiden. In Europa gibt es ein Nord-Süd Gefälle. In Skandinavien beträgt der Anteil nur 5 %, in Italien und Griechenland jedoch 50 % aufwärts. In Österreich sind ca. 20 % der Bevölkerung von diesem Mangel der Laktase betroffen. Laktose, also der Milchzucker, ist ein Disaccherid (2-er Zucker) besteht aus Glukose (Traubenzucker) und Galaktose und kann als solches im Dünndarm erst resorbiert werden, wenn es in Einzelzucker, mittels dem Enzym Laktase, aufgespalten wird. Dieser Mangel an Laktase kann angeboren sein (selten), aber häufiger kommt es erst (genetisch bedingt) im Erwachsenenalter zu einem Absinken der Enzymaktivität. Ebenfalls häufig ist der Mangel verbunden mit einer Erkrankung des Darm (Entzündungen, Morbus Crohn, Zöliakie...).

Wird also der Milchzucker nicht aufgespalten gelangt er unverarbeitet in den Dickdarm. Dort wird er durch Darmbakterien zu Fettsäuren (Buttersäure, Essigsäure...) umgewandelt. Dabei entstehen übelriechende Gase, welche zu schmerzhaften Blähungen führen. Weiters ziehen die Fettsäuren mittels Osmose Wasser in den Darm und es kommt zu flüssigen Durchfall. Erst wenn es zu diesen Beschwerden kommt, spricht man von einer Laktoseintoleranz. Ein Enzymmangel ohne Beschwerden wird nicht behandelt.

Beim Herstellungsprozess von Käse wird die Laktose meist vollständig verstoffwechselt. Daher wird Käse meist sehr gut vertragen. Jedoch sind in sämtlichen tierischen Milchsorten (Kuh, Schaf, Ziege..) gleiche Mengen an Laktase enthalten und sind für diese Menschen gleichermaßen unverträglich.

Wie kann man diesen Laktasemangel feststellen?

Bei der unerwünschten Vergärung im Dickdarm entsteht auch Wasserstoff, welcher über die Lunge abgeatmet wird. Dazu wird eine standardisierte Lösung getrunken und halbstündlich (bis 3 Stunden) die Konzentration von Wasserstoff in der Ausatemluft gemessen. Als pathologisch wird ein Anstieg um 10 – 20 ppm gewertet. Da es ein Provokationstest ist, können dabei selbstverständlich bei starkem Laktasemangel auch Symptome auftreten. Produziert jemand trotz Symptomen keinen Anstieg kann es sich um einen sogenannten Non-H-Producer handeln. Dies trifft auf etwa 5 – 10 % aller Menschen zu. Bei hohen Nüchternwerten sollte der Test wiederholt werden. Treten diese wieder auf ist dies ein indirekter Hinweis auf eine krankhafte Darmbesiedelung. Dieser Test wird nach Voranmeldung in den Ambulanzen der Krankenhäuser angeboten.

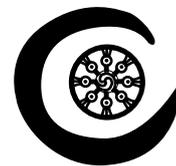
Therapie

In erster Linie besteht die Therapie darin, den Milchzuckeranteil in der Nahrung auf ein individuelles, verträgliches Maß zu reduzieren. Diese Grenze kann bei jedem Menschen anders sein. Eine absolute Milchunverträglichkeit ist selten. Sinnvoll ist es zuerst 4 Wochen eine strenge Laktosefreie Diät einzuhalten und danach langsam wieder geringe Mengen an Milch in den Speiseplan einzugliedern. 250 ml Milch werden von zirka der Hälfte der Erwachsenen mit pathologischem Atemtest gut vertragen. 120 ml vertragen fast alle. Das macht die Diät deutlich einfacher, da man anders als bei der Allergie, nicht nach kleinen Spuren in der Nahrung fassen muss. Heute stehen zum Glück viele Milchprodukte schon in Laktosefreier Form zur Verfügung. Vorsicht jedoch bei Fertigprodukten, denn Laktose wird in der Lebensmittelindustrie zur Herstellung von Keksen, Gebäck und Wurstwaren etc. verwendet. Selbstverständlich kann man auch mit **Laktasetabletten**, die vor der Mahlzeit eingenommen werden, eine Linderung erreichen.

MILCHUNVERTRÄGLICHKEIT

Laktoseintoleranz – Milcheiweißintoleranz

Infoblatt / Ernährung & Darm



Lebensmittel	Laktose/100 g	Lebensmittel	Laktose/100 g
Butter	0,5 g	Schafmilch, Ziegenmilch	4,8 g
Frischkäse, Cottage	2,0 – 4,3 g	Kuhmilch	5 g
Schlagobers, Sauerrahm	3,3 g	Eiscreme	6,2 g
Pudding, Milchreis, Sauermilch, Joghurt	3,3 – 6,6	Milchschokolade	9,5 g
Buttermilch	4 g	Milchpulver	38 – 50 g

Kuhmilcheiweiß-Intoleranz

Dies beschreibt eine Unverträglichkeit auf das Eiweiß in der Kuhmilch. Milch von anderen Tieren wird meist problemlos vertragen. Produkte aus Schafmilch, Ziegenmilch und pflanzliche Milch aus Reis- Soja oder Mandelmilch. Bei der Beurteilung der Schwere der Unverträglichkeit ist die unterschiedliche Konzentration vom Eiweiß in den Milchprodukten zu berücksichtigen. Butter enthält z.B. nur 1% Milcheiweiß. Entstehen nun nach dem Genuss von Butter Beschwerden so kann man annehmen, dass auch alle andern Milchprodukte mit höheren Konzentrationen nicht vertragen werden. Bei sensiblen Menschen ist vor allem im Käsebereich zu achten, dass wirklich sortenreiner Käse gegessen wird. So erlaubt die EU eine Beimengung von 20 % Kuhmilch zu Schafkäse ohne diesen als Kuhmilchkäse berücksichtigen zu müssen. Die Intoleranz betrifft auch Fertigprodukte oder Medikamente, da diese oft Zusatzstoffe aus Kuhmilch enthalten.

Diagnose: Eine Blutuntersuchung auf IgE-Reaktionen reicht nicht aus (=Allergie vom Soforttyp) – diese wird als Kassenleistung abgerechnet. Bei klinischem Verdacht sollte unbedingt eine erweiterte Diagnostik durch IgG4-Messung erfolgen.

- **IgG4+: Nahrungsmittelscreen:** Dabei werden die 90 Hauptallergene bei verzögerter Allergie erfasst. Besonders häufige Allergene werden einzeln getestet, der Rest in Form von Allergenpools. Keine Kassenleistung: 105 Euro