

Sekundärer Laktasemangel: soll man auf Milch verzichten?

Die Laktoseintoleranz gilt als eine Störung der Kohlenhydratverdauung, wobei ausschliesslich der Milchzucker betroffen ist. Die Laktase zeigt von allen Disaccharidasen die geringste Aktivität. Die Verweildauer der Laktose im Darm ist also höher als die anderer Disaccharide. Daraus ergibt sich bereits eine gewisse Störungsanfälligkeit der Milchzuckerverdauung. Durch die Lokalisation der Laktase in den Dünndarmschleimhautzellen (membranständig) ist bei vielen Darmerkrankungen oft zugleich auch die Laktoseverdauung betroffen.

Erkrankungen wie Zöliakie, die mit einer Beeinträchtigung der Zelloberfläche der Dünndarmschleimhaut einhergehen, haben oft einen Laktasemangel zur Folge. Dieser besteht so lange, bis sich die Darmschleimhaut unter der entsprechenden Therapie wieder erholt. Auch bei chronisch entzündlichen Darmerkrankungen (Morbus Crohn/Colitis ulcerosa) kommt es häufig zu einer zeitlich begrenzten Laktoseintoleranz. Bei Morbus Crohn findet sich diese häufiger als bei Colitis ulcerosa.

Die Ernährungstherapie bei Laktasemangel

Die Therapie der Milchzuckerunverträglichkeit hängt vom Schweregrad der Erkrankung ab, also davon, welche Mengen Milchzucker vertragen werden. Dies reicht von einer völligen bis hin zu einer leichten Unverträglichkeit. Für jeden Betroffenen ist es deshalb wichtig zu wissen, bei welcher Menge Laktose er mit Beschwerden reagiert.

Milchzucker kommt natürlicherweise nur in Milch und Milchprodukten vor. Er wird aus technologischen Gründen jedoch auch vielen verarbeiteten Produkten zugesetzt. Verwendet wird neben reinem Milchzucker auch Milchpulver, Magermilchpulver, Molke und Milchserum für Brot/ Backwaren, Fertiggerichte, Süsswaren und Speiseeis, Fleisch und Wurstwaren, Instant-Erzeugnisse (Suppen, Sossen, Kartoffelpüreepulver etc.) und weitere Produkte wie Müslimischungen, Brotaufstriche, Würzmischungen.

Eine laktosefreie bzw. laktosearme Kost bedeutet immer eine Einschränkung, besonders beim Verzehr von Milch und Milchprodukten. Milch und Buttermilch sind die häufigsten Beschwerdeauslöser bei einer Laktoseintoleranz. Es gibt jedoch eine ganze Reihe Milchprodukte, die gut verträglich sind und teilweise sogar therapeutischen Nutzen zeigen:



Käse

Problemlos ist die Verträglichkeit von Extrahart- und Hartkäse, da der Milchzucker bei der Käseherstellung abgetrennt bzw. durch Fermentation vollständig abgebaut wird. Dies gilt ebenfalls für die meisten Weichkäse, einige Sorten weisen noch geringe Spuren von Milchzucker auf.

Jogurt und Sauermilch

Laktose ist ein fermentierbarer Nährstoff und kann von Milchsäurebakterien zu Milchsäure abgebaut werden. Die Verträglichkeit von fermentierten Milchprodukten ist deshalb häufig recht gut. Grund: Einerseits wird ein Teil des Milchzuckers bereits bei der Herstellung fermentiert. Andererseits wirken die milchzuckerspaltenden Enzyme der Laktobazillen nach dem Verzehr im Gastrointestinaltrakt weiter (erhöhte Gesamtlaktaseaktivität, d.h. bakterielle Laktase und körpereigene Laktase) und bauen dort noch Milchzucker ab.

Kefir

Die typischen Kefirknöllchen zeigen im Vergleich zu Jogurt eine Mikroflora mit vielen verschiedenen Bakterienkulturen. Daneben werden zur Herstellung auch andere Laktose fermentierende Keimgruppen wie z.B. Hefen verwendet. Laut einer amerikanischen Studie ist Kefir bei Laktoseintoleranz nicht nur gut verträglich, sondern soll bei regelmässigem Konsum auch generell die Laktoseverträglichkeit verbessern. Möglicherweise ist hier die Freisetzung von aktiver bakterieller Laktase im Dünndarm besonders effizient, darüber hinaus ist eine positive Beeinflussung der Mikroflora des Dickarms anzunehmen.

Abhängigkeit der Laktoseverdauung von der Darmpassagezeit

Wie Ergebnisse von Studien zeigten, ist die Verdaulichkeit der Laktose auch abhängig von der Darmpassagezeit. Je länger diese ist, umso besser ist die Laktoseverwertung. [Milch- und Milchprodukte werden deshalb besser vertragen, wenn sie als Bestandteil einer Mahlzeit, also zusammen mit anderen Nahrungsmitteln, gegessen werden.](#)

Empfehlungen aus der Praxis

Bei Morbus Crohn und Colitis ulcerosa im akuten Entzündungsschub ist eine laktosefreie Ernährung angezeigt. In den Remissionsphasen bzw. in Phasen mit leichten Beschwerden gelten die oben beschriebenen Ernährungsempfehlungen. Generell gilt, dass die Verträglichkeit für Milchzucker durch langsames Steigern der Portionengrößen individuell ausgetestet werden muss.



Schweiz. Natürlich.



www.swissmilk.ch

Ein **relativer Laktosemangel** kann nach Dünndarmresektionen beobachtet werden. Die Laktasebildung ist zwar normal, die Absolutmenge reicht aber zum vollständigen Laktoseabbau (bei entsprechendem Angebot) nicht aus. Hier gilt vor allem die Empfehlung, Milch und Milchprodukte über den Tag verteilt und in kleinen Portionen aufzunehmen.

Literatur

H. Kasper Ernährungsmedizin und Diätetik Urban&Schwarzenberg München-Wien-Baltimore, 1996

W.Kneifel, Ch.Bonaparte Neue Trends bei gesundheitlich relevanten Lebensmitteln Ernährung/Nutrition, Vol.22/Nr.9 1998

I.Labayen et.al Relationship between lactose digestion, gastrointestinal transit time and symptoms in lactose malabsorbers after dairy consumption Aliment Pharmacol Ther 2001 Apr; 15 (4): 543-9

Hertzler SR, Clancy SM
Kefir improves lactose digestion and tolerance in adults with lactose maldigestion
Medical Dietetics Division, School of Allied Medical Professions, The Ohio State University, Columbus, USA

T.H. Vesa et. al. Lactose Intolerance J.Am.Coll.Nutr., 2000

SW Rizkalla et al. Chronic consumption of fresh but not heated yogurt improves breath-hydrogen status and short-chain fatty acid profiles: a controlled study in healthy men with or without lactose maldigestion Am J Clin Nutr., 2000

A.Szilagyi et.al Verbesserte Parameter der Laktoseunverträglichkeit unter Verwendung von Laktulose Milchwissenschaft 57 (4) 2002

www.gastromed-suisse.ch

www.ernaehrung.de

M.de Vrese et.al. Laktose in der menschlichen Ernährung Schweiz.Med Wochenschr 1998; 128: Nr.38



Schweiz. Natürlich.



www.swissmilk.ch

Für weitere Informationen

Schweizer Milchproduzenten SMP
Swissmilk
Public Relations/Kompetenzzentrum Milch
Regula Thut Borner
dipl. Ernährungsberaterin HF
Weststrasse 10
3000 Bern 6

Telefon 031 359 57 58
factsandnews@swissmilk.ch
www.swissmilk.ch

Dieser Text wurde publiziert in der Schweizer Zeitschrift für Ernährungsmedizin 3/2003



Schweiz. Natürlich.



www.swissmilk.ch