

Laktoseintoleranz – Noch immer ein Problem?

Doreen Gille, Forschungsanstalt Agroscope Liebefeld-Posieux ALP, Bern

Laktoseintoleranz hindert seit jeher einen Grossteil der Menschen daran, Milch zu verzehren. Dabei handelt es sich bei der Laktoseintoleranz nicht um eine Krankheit, sondern um den physiologischen Normalfall, denn unser Organismus ist von Natur aus nicht dafür ausgelegt, Milch bis ins hohe Alter verdauen zu können. Das Problem stellt ein Enzym dar – die Laktase. Laktase hat die Aufgabe, den Milchzucker bei Eintritt in den Dünndarm in seine Bestandteile Glukose und Galaktose zu spalten. Genetisch bedingt nimmt die Aktivität der Laktase bei zirka 70% der Weltbevölkerung ab dem Jugendalter ab. Als Folge dessen passiert der Milchzucker nach dem Konsum laktosehaltiger Lebensmittel ungespalten den Dünndarm und wird schliesslich im Dickdarm von Bakterien verstoffwechselt. Dieser bakterielle Abbau verursacht durch die Entstehung von Gasen und dem osmotisch bedingten Wasserseinstrom die für Laktoseintoleranz typischen Charakteristika wie Durchfall, Flatulenz, Bauchkrämpfe sowie Erbrechen oder Übelkeit. Wie stark diese Symptome ausgeprägt sind, ist abhängig von der individuellen Laktaseaktivität, aber auch von der Menge der aufgenommenen Laktose, der Transitzeit der Nahrung sowie der Darmschleimfläche. Um Symptome einer Laktoseintoleranz zu vermeiden, verzichten viele Betroffene vollständig auf den Verzehr von Milch und Milchprodukten. Diese Entsagung ist einerseits unnötig, da zum Beispiel Käse von Natur aus keine Laktose mehr enthält und auch andere Milchprodukte wie Jogurt durch die technologische Verarbeitung reduzierte Werte dieses Nährstoffes aufweisen. Andererseits birgt ein vollständiger Verzicht dieser Lebensmittelgruppe das Risiko einer ungenügenden Kalziumversorgung, was zu einer Gefährdung der Knochengesundheit führen kann. Um mögliche negative Folgen zu verhindern, ist eine abgesicherte, klinische Diagnose in Kombination mit einer professionellen Ernährungsberatung für Betroffene unerlässlich.

Kontakt:

Doreen Gille

Wissenschaftliche Mitarbeiterin

Forschungsanstalt Agroscope Liebefeld-Posieux ALP

Schwarzenburgstrasse 161

3003 Bern

Telefon 031 325 30 31

doreen.gille@alp.admin.ch



Schweizer Milchproduzenten SMP, Swissmilk
Public Relations, Kompetenzzentrum Milch
Weststrasse 10, 3000 Bern 6
Telefon 031 359 57 57
factsandnews@swissmilk.ch
www.swissmilk.ch/nutrition

