



Name: _____

Laktoseintoleranz

Aufgabe 1

Was verstehst du unter Laktoseintoleranz? Schreibe in zwei bis drei Sätzen auf, was du darunter verstehst.





Aufgabe 2

Schau dir das Video zum Thema Laktoseintoleranz an. Notiere in Stichworten, was dir vom Video geblieben ist.

Link zum Video

<https://www.swissmilk.ch/de/ernaehrung/unvertraeglichkeiten/laktoseintoleranz/>

Aufgabe 3

Tausche dich mit einer Mitschülerin, einem Mitschüler aus. Nimm deine Notizen zur Hilfe.



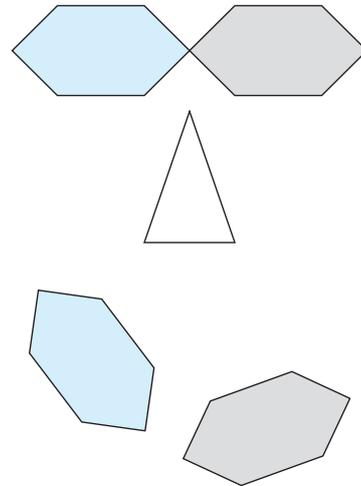
Name: _____

Laktoseintoleranz

Aufgabe 4

Schau dir das Video ein zweites Mal an. Ergänze dabei die schematische Zeichnung mit folgenden Begriffen:

- Milchzucker (Laktose)
- Enzym Laktase
- Traubenzucker (Glukose)
- Schleimzucker (Galaktose)



Aufgabe 5

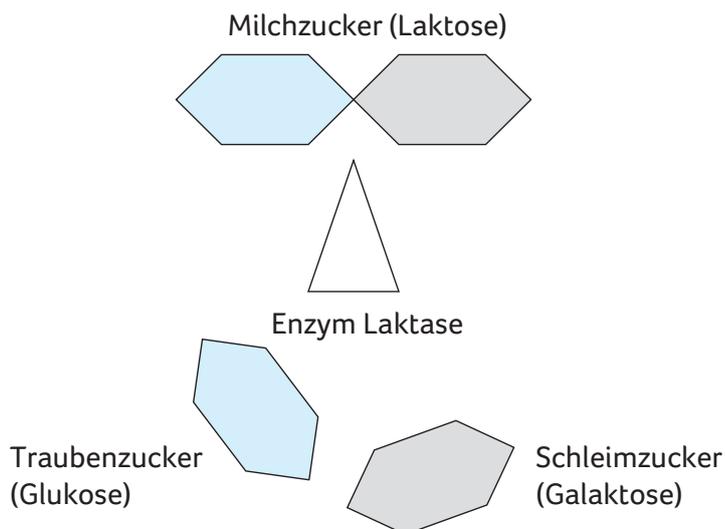
Was passiert bei Laktoseintoleranz im Darm? Erkläre in eigenen Worten. Mache eine Skizze dazu. Schau dir das Video evtl. nochmals an.



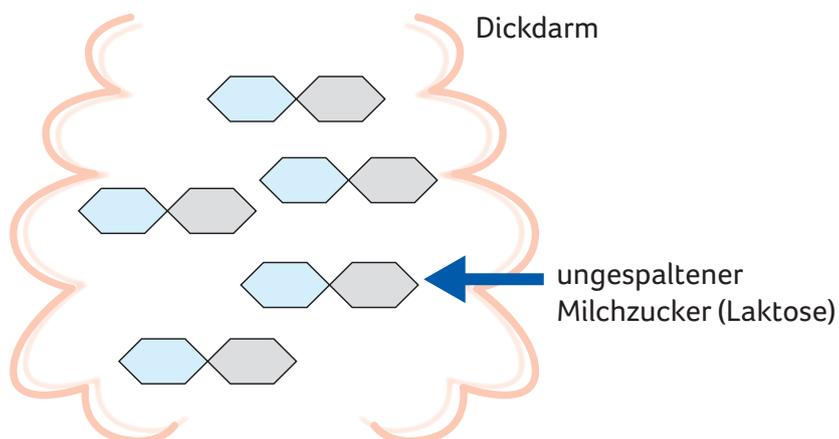
Lösung

Laktoseintoleranz

Aufgabe 4



Aufgabe 5



Erklärung:

Bei der Milchzuckerunverträglichkeit, auch Laktoseintoleranz genannt, ruft ein Bestandteil der Milch, der Milchzucker (Laktose), Beschwerden hervor. Milchzucker wird normalerweise im Dünndarm durch das Verdauungsenzym Laktase gespalten und als Energielieferant ins Blut aufgenommen. Bei Personen mit einer Milchzuckerunverträglichkeit wird dieses Enzym nicht ausreichend produziert, und der Milchzucker gelangt unverdaut in den Dickdarm. Dort wird er von den Darmbakterien abgebaut, wobei Gase und kurzkettige Fettsäuren entstehen. Diese führen zu Wassereinstrom in den Dickdarm und vermehrten Darmbewegungen und können Beschwerden wie Völlegefühl, Bauchschmerzen, Blähungen und Durchfall auslösen.