

14. Juni 2017

RADIOBEITRAG als Text

Laktose-Intoleranz: Unverträglichkeit bei Milchprodukten

Anmoderation:

Wer nach dem Verzehr von Milchprodukten unter Verdauungsproblemen und Bauchschmerzen leidet, hat möglicherweise eine Laktose-Intoleranz. Die Betroffenen können dann den Milchzucker – die sogenannte Laktose – nicht richtig verdauen. Was dabei passiert, wie man die Unverträglichkeit feststellt und was man dann tun kann, darüber hat sich Kristin Sporbeck bei Semra Köksal informiert. Sie ist Ernährungsexpertin bei der AOK.

Länge: 1.39 Minuten

Semra Köksal:

Eine Laktose-Intoleranz ist eine Milchzucker-Unverträglichkeit. Milchzucker ist ein Zweifach-Zucker und für die Aufnahme des Zuckers benötigen wir ein Enzym. Dieses Enzym heißt Laktase. Wenn mein Körper zu wenig Laktase produziert, beziehungsweise dieses Enzym inaktiv ist, dann kann Milchzucker nicht gespalten werden, rutscht in tiefere Darmabschnitte und führt dort dann zu Gärungsprozessen.

Text: Das erklärt Semra Köksal, Ernährungsberaterin bei der AOK. Zu den klassischen Symptomen gehören Blähungen, Bauschmerzen, Übelkeit und Durchfälle. Festgestellt wird die Unverträglichkeit mithilfe eines Atemtests – dabei wird über etwa zwei Stunden der Wasserstoffgehalt in der Atemluft gemessen.

Semra Köksal:

Da wird eine bestimmte Menge Laktose gelöst in Wasser getrunken. Dann wird in ein Röhrchen geatmet. Wenn Laktose nicht gespalten wird, dann wandert es ja in die tieferen Darmabschnitte. Dort wird es dann durch Darmbakterien vergoren und diese Fermentation atmen wir dann über die Atemluft aus und genau das wird dann über diesen Test ermittelt.

Text: Zunächst muss sich das Verdauungssystem erholen. Für die Behandlung wird daher erst mal die Ernährung umgestellt, so Köksal.

Semra Köksal:

Dabei ist es wichtig, dass man auf Milchzucker verzichtet, beziehungsweise milchzuckerarm sich ernährt. Zunächst findet eine Karenzphase von zwei Wochen statt, da lässt man alle milchzuckerhaltigen Produkte weg. Circa drei bis sechs Monate wird dann getestet: Wie viel Milchzucker vertrage ich? Und: Viele Milchprodukte, die vergoren sind, beziehungsweise fermentiert sind, sind laktosefrei. Das heißt zum Beispiel Schnittkäse, Mozzarella, Feta beziehungsweise auch stichfester Joghurt werden in der Regel gut vertragen.