

Laktose-Intoleranz oder „Lasst die Milch den Kälbern...!“

Gehören Sie auch zu den Menschen, die sich zwar nicht krank, aber auch nicht gesund fühlen. Dies ist häufig auf eine Unverträglichkeit durch Nahrungsmittel zurückzuführen. Die meisten Gesundheitsstörungen, die als Allergien bezeichnet werden, haben ihren Ursprung im Bereich des Magen-Darmtraktes.

Am häufigsten kommt die **Laktose-Intoleranz** vor. Sehr viele Menschen leiden daran. In asiatischen Ländern sind es über 90 %, deshalb findet man dort z.B. auch keine Milchprodukte auf dem Speiseplan.

Die Laktose (Milchzucker) kommt in der Milch von Säugern vor. Den höchsten Gehalt an Laktose haben Affen, gefolgt vom Menschen, den Stuten, Schafen, Ziegen und den Rindern. Der Milchzucker wird im Verdauungstrakt durch das Enzym Laktase, in 2 weitere Zuckerarten, nämlich die Galaktose (Schleimzucker) und die Glukose (Traubenzucker) gespalten. Durch einen Enzymmangel wird der Milchzucker nicht aufgespaltet und gelangt direkt in den Dickdarm. Dort angesiedelte Darmbakterien zersetzen ihn zu Milch- und Essigsäure, Kohlendioxid, Wasserstoff und Methangas. Dies verursacht verschiedene Beschwerden.

In der Schwangerschaft und beim Stillen ist die Aktivität des Enzyms Laktase am höchsten. Nach dem Abstillen wird es nicht mehr benötigt, da mit der Beikost normalerweise weniger Milch zugeführt wird! Weil Kinder und Erwachsene zu viel Milch trinken ist dies heute leider nicht mehr der Fall. Fast jede industriell gefertigte Nahrung, ob Wurst oder Margarine, Süßigkeiten, Kakao, Instanterzeugnisse wie Soßen und Suppen oder Tiefkühlpizza aber auch Medikamente und bestimmte Homöopathika enthalten Laktose. So kommt der Verbraucher oft auf bis zu 50 gr. pro Tag! Unser Darm ist überlastet, so dass viele Menschen im Laufe ihres Lebens eine Unverträglichkeit auf bestimmte Stoffe entwickeln

Warum mischen viele Hersteller Milchzucker als Zusatz in ihre Produkte? Zum einen erzeugt er dadurch eine bräunende Wirkung auf Backwaren und Pommes („das Auge isst mit...“) und zum anderen ist er eine Trägersubstanz für Medikamente. Darüber hinaus wirkt er häufig als Geschmacksverstärker.

Symptome der Laktose-Intoleranz:

Durchfälle (wässrig, schäumend, säuerlich), Blähungen, Blähbauch, Aufstoßen, Übelkeit, Krämpfe im Bauch, selten auch Verstopfung - **Kurz gesagt: fast immer Bauchprobleme**
Aber auch Migräne ist möglich!

Am einfachsten und günstigsten ist eine Diagnosestellung durch eine Auslassdiät, d.h. alles was Laktose enthält wird für 1-2 Wochen weggelassen. Danach führt man langsam Schritt für Schritt wieder Produkte mit Lactose zu. Jeder muss für sich herausfinden, wie viel Lactose er verträgt, ohne dass es zu Darmbeschwerden kommt. Eine lactosearme Diät besteht aus ca. 8 – 10 gr. Laktose. Beim Arzt wird ein Wasserstoff-Atemtest zur Diagnosestellung herangezogen (manchmal ungenau)

Ein Gentest (Testmaterial ist ein Abstrich der Wangenschleimhaut) bringt ein genaueres Ergebnis. Da die Laktose-Intoleranz keine Allergie ist, ruft sie keine Immunreaktion hervor, d.h. im Blutbild ist sie nicht ersichtlich. Man unterscheidet zwischen einer **Intoleranz** = Enzymmangel und einer schlechten Verwertung = **Malabsorption**, bei der evt. bestimmte Teile der Darmschleimhaut defekt sind (durch Bestrahlung, Bakterien-Fehlbesiedlung, Zöliakie = Darmzottenatrophie) oder ganz fehlen, wie nach einer Darm-Operation.

Für eine Intoleranz beim Säugling gibt es folgende Gründe:

Die Enzymaktivität ist noch nicht ausreichend entwickelt, Magen- Darminfekte können eine vorübergehende Intoleranz auslösen und auch nach Virusinfekten kann sich leichter eine Intoleranz entwickeln.

Laktosefreie Nahrungsmittel haben weniger als 0,1 g Laktose pro 100 gr. des Produkts:

Heute gibt es bereits laktosefreie Milch- und Milchprodukte in jedem Supermarkt, auf die der Patient zurückgreifen kann. Doch auch hier drängt sich die Frage auf: muss es soviel Milch sein? „Lasst doch die Milch den Kälbern!“ Gute Kalziumträger sind pflanzliche Produkte. Wer auf Käse nicht verzichten will, dem sei z.B. empfohlen: Camembert oder Brie Käse haben nur 0,9gr Laktose, Parmesan (0,6gr), dagegen Hüttenkäse (3,3gr), Buttermilch (4gr), Magermilch (4,8gr). Den höchsten Gehalt hat Trockenmilchpulver mit 50 g! Interessant ist auch der Wert bei Vollmilchschokolade (9gr).

Je länger gereift oder je härter ansonsten der Käse ist, desto geringer ist der Laktose Anteil. Parmesan ist daher wesentlich besser verträglich als ein junger Goudakäse. Schmelzkäse und Fischstäbchen haben einen sehr hohen Anteil an Laktose, da hierbei Milchpulver verarbeitet wird! Deshalb empfiehlt es sich, immer das Etikett genau durchzulesen. Fruchteis ist besser als Milchspeiseeis. Dunkle (Bitter-) Schokolade besser als Vollmilchschokolade. Alle unverarbeiteten Nahrungsmittel wie Obst, Gemüse, Kartoffeln, Getreide, Honig, Öle und Frischfisch können laktosefrei verzehrt werden.

Inzwischen gibt es auch laktasehaltige Enzympräparate in den Apotheken, welche die Betroffenen zusammen mit Milchprodukten zu sich nehmen können.

Fruktose-Intoleranz – „Gesunde Süße“ aus Früchten?

Fruktose(Fruchtzucker) bildet zusammen mit **Glukose** (Traubenzucker) die Saccharose, unseren herkömmlichen Haushaltszucker. Fruktose kommt in den meisten Früchten und Gemüsen vor.

Man unterscheidet auch hier eine **Intoleranz** und eine **Malabsorption**. Bei der **Malabsorption** ist vermutlich das Transportsystem für Fruktose im Dünndarm defekt. Das führt wie bei der Laktose-Intoleranz zu erheblichen Darmbeschwerden, einerseits haben diese Menschen Durchfälle, andererseits durch Gärprozesse auch Blähungen. Die Patienten leiden häufig auch unter seelischen Symptomen. Der Grund dafür liegt in einem Mangel an Tryptophan, eine Aminosäure, die unser Körper nicht selbst herstellen kann und die über die Nahrung aufgenommen wird.

Sie wird zur Bildung des Hormons Serotonin dringend benötigt.

Auch ein Folsäuremangel führt u.a. zu verstärkter Depressionsneigung, Reizbarkeit und Konzentrationsschwäche. Aus Studien weiß man, dass bei der Fruktose-Intoleranz niedrigere Werte vorherrschen. Mangelernährung durch fehlende Vitamine, vor allem B und C, lassen nicht lange auf sich warten. Zink, ein Spurenelement, fehlt auch häufig. Es ist besonders wichtig für die Unterstützung zahlreicher Enzyme und spielt eine Rolle bei der Immunabwehr.

Hier gelten dieselben Möglichkeiten zur Diagnosefindung wie bei der Laktose-Intoleranz. Die Fruktose- Intoleranz kann mit strenger Diät behandelt werden. Wenn Sie Obst essen, dann am besten in kleinen Portionen über den Tag verteilt und immer nach den Hauptmahlzeiten.

Folgende Früchte gilt es zu meiden, da sie besonders reich an Fruktose sind:

Äpfel, Birnen, Pflaumen, Kiwi, Weintrauben, Rosinen.

Auch das **Süßungsmittel Sorbit** kann zu Beschwerden führen (Marmeladen, Kaugummi und Süßigkeiten für Diabetiker), ebenso wie Fruchtsäfte und Limonaden, Fruchtjoghurt und Fruchteis. Reiner **Traubenzucker (Glukose)** kann zum Süßen und zur Herstellung von

Marmelade verwendet werden. Erdbeeren, Himbeeren, Ananas, Orangen, Stachelbeeren und Johannisbeeren sind eher arm an Fruktose.

Wieviel Fruktose ist in 100 gr. Frucht enthalten? (**Quelle: Lebensmittelabelle** „Der kleine Souci. Fachmann. Kraut“):

Am meisten enthält Apfel (6gr), Kirsche (6gr) und Birne(6,7gr). Weniger ist in Mango (2,6 gr), Ananas (2,4gr), Aprikose (0,8gr), Pfirsich (1,2gr), Pflaume (2gr), Brombeere (3gr), Erdbeere (2,3gr), Heidelbeere (3,3gr), Himbeere (2gr), Johannisbeere (2,5gr), Stachelbeere (3,3gr), Wassermelone (3,5gr), Zuckermelone (1,3gr), Mandarine (1,3gr).

Gemüse hat relativ wenig Fruktose, maximal bis 1,3 gr.

Getrocknetes Obst hat ein vielfaches mehr an Fruktose: Äpfel (30 gr), Rosinen (31gr)

Bei der **angeborenen Fruktose-Intoleranz** reagieren Babys bereits mit der ersten Beikost. Sie zeigen oft auch schon eine Aversion gegen Süßes und Gemüse. Diese Kinder müssen **absolut fruktosefrei** ernährt werden und dürfen auch keinen Atemtest machen. Hier wird eine Diagnose nur durch eine Genuntersuchung gestellt, da es sich um einen Enzymdefekt handelt. Fruktosefreie, laktosefreie oder- arme Nahrungsmittel können u.a. auch übers Internet bei verschiedenen Firmen bezogen werden. Nahrungsergänzungen mit Zink und Vitaminen sind sinnvoll.

In der Naturheilkunde gilt es, bei nicht angeborenen Unverträglichkeitsreaktionen, zunächst einmal den ganzen Menschen zu sehen, seine Ernährung zu überdenken, zu entsäuern und danach die Darmschleimhaut zu sanieren, „abdichten“ und mit Energie zu versorgen.

Als weitere Unverträglichkeitsreaktion gibt es noch die **Histamin-Intoleranz**.