

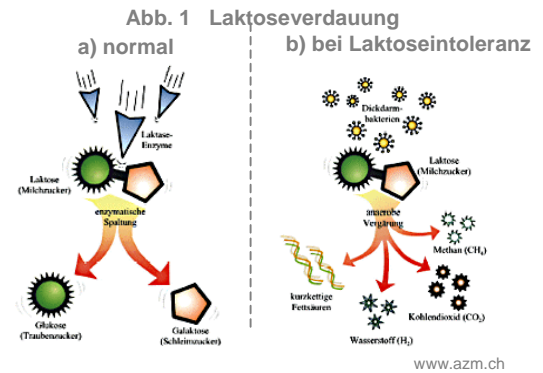


Laktoseintoleranz

Etwa 20% der Menschen in der Schweiz weisen eine mehr oder weniger ausgeprägte Laktoseintoleranz auf.

Was ist Laktoseintoleranz?

Laktose (Milchzucker) muss im Dünndarm des Menschen durch Laktase (Enzym zur Aufspaltung des Milchzuckers) in die Einfachzucker Glukose und Galaktose aufgespalten werden (Abb. 1a), um absorbiert zu werden. Bei einer Laktoseintoleranz ist nicht genügend Laktase vorhanden, weshalb ein Grossteil der Laktose ungespalten weiter gelangt. Bakterien im Dickdarm verstoffwechseln diese übrig gebliebene Laktose (Abb. 1b), wobei Stoffwechselprodukte entstehen, die zu Magen-Darm-Beschwerden führen. Eines der Stoffwechselprodukte ist H_2 , das in der Atemluft gemessen werden kann (Abb. 2). Laktoseintoleranz ist keine Lebensmittelallergie.



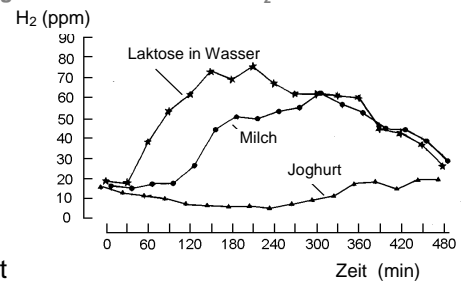
Wie viel Laktose wird bei Laktoseintoleranz vertragen?

Welche Mengen an Milchzucker vertragen wird, ist individuell unterschiedlich. Meist verursacht ein einzelnes Glas Milch noch keine Probleme. Am besten wird individuell ausgetestet, wo die eigene Grenze liegt. Eine genaue Abklärung ist auf jeden Fall sinnvoll, denn nicht alle Magen-Darm-Beschwerden sind auf eine Laktoseintoleranz zurückzuführen.

Enthalten alle Milch und Milchprodukte Laktose?

Laktose ist ein natürlicher Bestandteil der Milch aller Säugetiere. Kuhmilch enthält ca. 4,8 g Laktose pro 100 g. Bei der Joghurtherstellung wird von den Joghurtbakterien etwa 1/3 der Laktose abgebaut, so dass in Joghurt noch 3,4 g / 100 g enthalten sind. Wissenschaftliche Studien haben jedoch gezeigt, dass Joghurt trotz seines Laktosegehalts gut vertragen wird (Abb. 2). Das wird auf die Anwesenheit der Joghurtbakterien zurückgeführt, deren Laktase mithilfe, die Laktose zu spalten.

Abb. 2 Laktoseabbau durch die Darmbakterien gemessen mit der Atem- H_2 -Methode



Dewitt O. et al. Nutrition 4, 131 (1988)

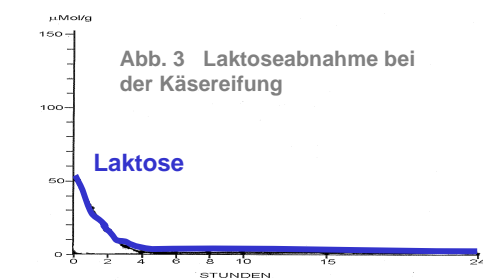


Abb. 3 Laktoseabnahme bei der Käseherstellung

Steffen C. Lebensm.Technol.-Wiss. 8, 1 (1975)

Ausserdem verweilt Joghurt länger im Magen-Darm-Trakt als Milch, wodurch mehr Zeit für Abbau und Absorption zur Verfügung steht. Hart- und Halbhartkäse enthalten keine Laktose mehr (Abb. 3), Weichkäse weniger als 1 g / 100 g. Auf diese Käse müssen deshalb auch laktoseintolerante Personen nicht verzichten.

Was sind laktosefreie Milchprodukte?

Bei laktosefreien Milchprodukten wurde der Milchzucker vorgängig technisch aufgespalten oder abfiltriert. Die Produkte enthalten die gleichen Inhaltsstoffe wie normale Milchprodukte, können jedoch etwas süsser sein (höhere Süsskraft der Glukose verglichen mit Laktose).

Fazit

Auch bei Laktoseintoleranz können bestimmte Milchprodukte wie z.B. Käse und Joghurt ohne Probleme verzehrt werden. Bei Verzehrsmengen über der eigenen Toleranzgrenze stellen laktosefreie Produkte eine sinnvolle Erweiterung der Palette dar.

