



Dr. med. Tobias Auberle
Facharzt für Innere Medizin
Gastroenterologe

Dr. T. Auberle, Bahnhofstr. 3a, 79189 Bad Krozingen

Laktoseintoleranz

Ursache ist ein Mangel an Laktose aufspaltenden Enzyme im Dünndarm. Gesunde nehmen 90 % der zugeführten Laktose auf, Betroffene nur 45-70%. Die nicht aufgenommene Laktose wird im Dickdarm durch Darmbakterien unter Ausbildung von Kohlendioxid, Wasserstoff und Milchsäure aufgespalten, welche für die Beschwerden verantwortlich sind.

Die meisten Asiaten, Schwarzafrikaner und Eskimos leiden unter einer Laktoseintoleranz. In Deutschland sind Erkrankungsraten abhängig von der geographischen Breite. In Baden-Württemberg sind 23% der Bevölkerung betroffen, in Schleswig-Holstein nur 6%.

Symptome

Klassischerweise manifestiert sich die Laktoseintoleranz in der Kindheit, sie kann aber auch erst sehr viel später auftreten. 30 Minuten bis 4 Stunden nach milchhaltigen Mahlzeiten kommt es zu Rumoren, Blähungen, Bauchkrämpfen und Durchfall. Die Intensität der Beschwerden ist aber von der Restaktivität des Enzyms Laktase abhängig.

Therapie

Laktosearme Diät. Kleine Mengen an Laktose werden vertragen. Nach der Diagnose einer Laktoseintoleranz sollte 10 Tagen komplett auf Milch und Milchprodukte verzichtet werden. Wenn dann durch Ausbleiben von Symptomen die Diagnose einer Laktoseintoleranz bestätigt wird, kann durch schrittweises Steigern der Laktosezufuhr die individuelle Schwelle ausgetestet werden. Es kann außerdem Laktase verabreicht werden.