

## DIAGNOSE: Laktoseintoleranz

**Experten gehen davon aus, dass in Deutschland inzwischen jeder vierte an Laktoseintoleranz leidet.**

Es handelt sich hierbei nicht um eine Krankheit, sondern vielmehr um eine Nahrungsmittelunverträglichkeit. Genaugenommen um eine Milchzuckerunverträglichkeit. Milchprodukte enthalten Milchzucker (Laktose), welcher aus den zwei Zuckermolekülen Glucose und Galaktose besteht. Da der menschliche Organismus nur einzelne Zuckermoleküle verarbeiten kann, werden diese durch das Verdauungsenzym Laktase aufgespalten und so im »Normalfall« problemlos im Dünndarm aufgenommen.

Wird nun Laktase nicht ausreichend gebildet, gelangt der Milchzucker unverarbeitet in den Dickdarm. Dort wird er von Bakterien versetzt, was zur Folge hat, dass es zu einer Gasbildung und letztendlich zu Beschwerden wie Blähungen, Durchfall, Bauchschmerzen oder -krämpfen kommt.

Was den Betroffenen wundert ist von Mutter Natur allerdings nicht anders gewollt, denn mit der natürlichen Entwöhnung von der Muttermilch sinkt nach dem Abstillen die Produktion des Verdauungsenzyms um 90-95%.

Der Mensch ist übrigens das einzige Säugetier, welches sich über das Säuglingsalter hinaus noch sehr milchreich ernährt.

Während zum Beispiel Afrikaner und Asiaten nach dem Abstillen keine Milchprodukte mehr verzehren, ernähren sich die Menschen in den westlichen Industrieländern auch danach noch sehr milchlastig. Letztere Bevölkerungsgruppe hat sich über Generationen so entwickelt, dass der Organismus bei einem Großteil in der Lage ist, weiterhin Laktase zu bilden. Dies erklärt auch die große Diskrepanz zwischen Nordamerika (15% Betroffene) und Deutschland (25% Betroffene) im Vergleich zu Südostasien und Afrika (>90% Betroffene).

Laktoseintolerante müssen allerdings auf eiweißreiche Nahrungsquellen nicht verzichten, denn Alternativen wie Eier, Fisch, mageres Rindfleisch, Geflügel und Hartkäse sowie Hülsenfrüchte, Nüsse, Soja und Tofu sind hervorragende Lieferanten von hochwertigem Eiweiß.

Und auch auf den liebgewonnen Eiweißshake nach dem Training muss der Sportler nicht verzichten, denn inzwischen haben viele Sporternährungshersteller reagiert und bieten zum Beispiel laktosefreie Shakes auf Basis der Sojabohne.

**TIPP: Da es verschiedene Schweregrade der Unverträglichkeit gibt, kann ein Blut- oder Atemtest beim Arzt Aufschluss geben.**

Bleiben Sie fabelhaft fit und gesund!

Ihr Boris Schwarz

Der Originalartikel erschien im Januar 2013 bei der Gesellschaft für Ernährungsforschung ([www.gfe-ev.de](http://www.gfe-ev.de))