

Wenn Milch Bauchschmerzen bereitet

Jede fünfte Person in der Schweiz bekommt nach dem Verzehr von Milch und Joghurt Bauchschmerzen, Blähungen oder Durchfall. Erfahren Sie mehr, wie es zu der Milchzuckerunverträglichkeit (Laktoseintoleranz) kommt, und was man tun kann.



Woher kommen die Beschwerden

Übeltäter Laktose

Milch enthält den Zweifachzucker Laktose (Milchzucker), welcher von dem Verdauungsenzym Laktase aufgespalten werden muss, damit er im Dünndarm aufgenommen und ans Blut abgegeben werden kann. Produziert der Körper zu wenig oder gar keine Laktase mehr, erreicht unverdaute Laktose den Dickdarm, wo er von den vorhandenen Darmbakterien aufgespalten wird. Dies kann 30 Minuten bis 2 Stunden nach dem Essen zu Symptomen wie krampfartige Bauchschmerzen, Blähungen, Durchfall und Übelkeit führen:

Anzeichen einer Laktoseunverträglichkeit

- * Blähungen, Blähbauch, Flatulenz (Wind)
- * Bauchschmerzen, -krämpfe
- * Durchfall, dünner Stuhlgang
- * Übelkeit, Erbrechen
- * Kopfschmerzen, Müdigkeit, Muskel- oder Gelenkschmerzen

Viele sind betroffen

Bis zu 19 Prozent der Schweizer Bevölkerung sind betroffen. Eine Laktoseintoleranz bei Erwachsenen kann sich schleichend entwickeln oder während einer Erkrankung des Verdauungssystems (Darminfektionen usw.) entstehen. Die Ausprägung ist unterschiedlich, meistens werden 8-10 g Laktose (z.B. 2 dl Milch) über den Tag verteilt noch vertragen. Manche reagieren bereits auf kleinere Mengen.

Bei einer Intoleranz werden also geringe Mengen noch vertragen, im Unterschied zu einer Nahrungsmittelallergie, wo bereits Spuren die negative Wirkung auslösen.

Was enthält Milchzucker

Natürlicher Milchzuckergehalt

Kuh-, Schaf-, Ziegen- und Stutenmilch haben einen natürlichen Laktosegehalt von knapp 5 g pro Deziliter. Joghurt, Kefir, Buttermilch und Sauermilch werden etwas besser vertragen, da der Milchzucker schon teilweise abgebaut ist, und sie langsamer verdaut werden. Viele Betroffene können bis zu ½ Becher (1 dl) Joghurt ohne Beschwerden zu sich nehmen.

Butter und länger gereifte Käsesorten (Hartkäse) werden am besten vertragen, weil der Milchzucker weitgehend in der Molke zurückbleibt, beziehungsweise während dem Reifeprozess abgebaut wird.

Verarbeitete Nahrungsmittel

Alle Speisen, die Milch, Molke, Milch-, Molkepulver oder Milchzucker in grösseren Mengen enthalten, bewirken bei Laktasemangel Beschwerden (z.B. Pudding, Cremes, Eiscrème, Zopf).

Leider wird in der Nahrungsmittelindustrie oft Milchpulver oder Milchzucker auch dort eingesetzt, wo es nicht unbedingt erwartet wird (z.B. Backwaren, Schokolade, Saucen, Gewürze). Es ist daher wichtig, stets die Zutatenliste von Fertigprodukten zu lesen: Je weiter vorne diese Zutaten in der Liste stehen, umso mehr ist davon enthalten.

Bei dem Hinweis „*kann Spuren von Milchzucker enthalten*“ ist mit keinen negativen Folgen zu rechnen, da der Gehalt nur minim ist.

Laktosefreie Spezialprodukte

Bei laktosefreien Milchprodukten wie Milch, Joghurt, Quark, Rahm etc. (mit dem „aha-Label“) wurde der Zweifachzucker Laktose in seine Bausteine Glukose und Galaktose gespalten. Deshalb schmecken sie etwas süsser, werden nun aber problemlos ins Blut aufgenommen.

Das Schweizer Allergie-Label heisst „aha“. Es ist ein Gütesiegel für Produkte und Dienstleistungen welche sich für Menschen mit Allergien und Intoleranzen besonders eignen.



Ernährungsumstellung

Erholungsphase

Damit die Beschwerden abklingen und der Körper sich erholen kann, muss die Laktosezufuhr mindestens zwei Wochen stark eingeschränkt werden. In dieser Phase sollte auf laktosefreie Spezialprodukte (bei Milch, Joghurt, Quark, Weichkäse) umgestiegen werden und auf Nahrungsmittel, welchen Milch, Milchpulver, Molke, Molkenpulver, Laktose/Milchzucker und Milchserum zugesetzt wurde, ganz verzichtet werden. Es müssen also alle Zutatenlisten von verarbeiteten Nahrungsmitteln, Getränken, Fertiggerichten, Nahrungsergänzungsmitteln und Medikamenten sorgfältig gelesen werden.

Lassen Sie sich von Ihrem Hausarzt beraten und nehmen Sie die Hilfe einer diplomierten Ernährungsberaterin in Anspruch.

Testphase

Wenn Sie eine gewisse Zeit beschwerdefrei sind und sich sicher fühlen, können Sie den Laktosegehalt langsam erhöhen, um ihre individuelle Verträglichkeit auszutesten. Gut verträgliche laktosehaltige Lebensmittel (z.B. Butter, Rahm, Weichkäse) könnten dann möglicherweise in kleinen Mengen wieder in die Ernährung integriert werden.

Enzympräparate

Das fehlende Enzym Laktase kann auch in Form von Tabletten, Kapseln, Kautabletten oder Pulver eingenommen werden. Weil sie beispielsweise bei dickflüssigem Mageninhalt weniger gut wirken, können sie auch etwas höher dosiert werden. Diese Präparate sind nicht rezeptpflichtig (Beipackzettel beachten).

Calcium

Milchprodukte sind ein unentbehrlicher Calciumlieferant und sollten auch bei einer Laktoseintoleranz nicht vernachlässigt werden. Um die Knochen stabil zu erhalten sind mindesten 3 Portionen täglich einzuplanen (eine Portion entspricht 30 g Hartkäse oder 2 dl laktosefreie Milch oder Joghurt).

Ausblick

Bei der Laktoseunverträglichkeit lohnt es sich, einige Wochen konsequent auf milchzuckerhaltige Nahrungsmittel, Fertigprodukte, Gewürze usw. zu verzichten. Enzympräparate können gerade bei Einladungen und Restaurantbesuchen eine gute Hilfe sein.

So unangenehm die Auswirkungen einer Laktoseintoleranz sind, es besteht die Möglichkeit, dass der Körper nach einer gewissen Zeit das Verdauungsenzym Laktase vermehrt produziert und Milchprodukte wieder schrittweise eingeführt werden können.

- Laktose = Milchzucker
- Laktase = Milchzuckerspaltendes Enzym
- Laktoseintoleranz = Milchzuckerunverträglichkeit

Zutaten, welche Milchzucker enthaltend:

- Laktose/Milchzucker, Milchpulver, Magermilchpulver, Molke, Molkenpulver, Milchserum, Rahm/Sahne

Ich wünsche Ihnen ein viel Erfolg!

Herzlichst

Heike Hinsen (www.hinsen.ch)

dipl. Ernährungsberaterin, dipl. Psychologische Beraterin

Thun im Mai 2016