

fermentierten Lebensmitteln wie Käse und Joghurt weniger oder gar keine Beschwerden auf. Denn bei diesen Lebensmitteln wurde die Lactose bereits während des Herstellungsprozesses durch Mikroorganismen gespalten.

#### Das können Betroffene tun:

- zunächst die individuelle Toleranzgrenze für lactosehaltige Lebensmittel für sich persönlich austesten. Hier kann ein Ernährungstagebuch hilfreich sein. Dabei werden Uhrzeit, Art und Umfang von Mahlzeiten und Getränken, Beschwerden mit Vermerk der Uhrzeit und Anmerkungen (z. B. Restaurant/Imbiss, Fertigprodukte, selbst gekocht) notiert.
- weitestgehend auf die beschwerdeauslösenden Lebensmittel verzichten, oder

- Lactase-Tabletten, die die Funktion des natürlichen Verdauungsenzyms übernehmen, nach Anweisung des Herstellers und nach Rücksprache mit dem Arzt/der Ärztin einnehmen.

### Gut zu wissen

Die vorangehend beschriebene Lebensmittelunverträglichkeit wird auch als Primäre Lactose-Intoleranz bezeichnet. „Primär“ bedeutet hier, dass eine genetische Veränderung die direkte Ursache ist. Wird Lactose nicht vertragen, weil eine andere Grunderkrankung, z. B. eine Zöliakie oder eine chronisch-entzündliche Darmerkrankung vorliegt, spricht man von einer Sekundären Lactose-Intoleranz.

## Individuelle Gesundheitsleistungen

Die Komplementärmedizin sieht sich als Ergänzung der medizinischen Versorgung durch die Schulmedizin. In die Diagnostik und Therapie fließen hier umfassende individuelle Faktoren wie Genetik, Umwelteinflüsse, Lebensstil (u. a. Ernährung, Sport / Bewegung, Tagesrhythmik, Rauchen) und vorhandene Stressoren wie besondere familiäre oder berufliche Belastungen mit ein.

Zur Komplettierung des Gesamtbildes hinsichtlich der umfassenden Anamnese durch die Ärzt\*in / Therapeut\*in

liefert die Labormedizin hier Ergebnisse für die Beurteilung des Ist-Zustandes sowie in der Verlaufsbewertung, etwa bei Supplementierung.

**Fragen Sie Ihre Ärzt\*in oder Therapeut\*in nach den Kosten für die gewünschte Untersuchung, und erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse, welche Kosten sie übernimmt!**

Weitere Informationen zur Labordiagnostik für die Komplementärmedizin finden Sie unter: [www.LADR.de/komplementaermedizin](http://www.LADR.de/komplementaermedizin)

**LADR** Ihr Labor vor Ort



### Informationen für Patient\*innen

## Lactose-Intoleranz als Ursache für Darmunwohlsein



Informationen zu den regionalen Facharztlaboren im deutschlandweiten LADR Laborverbund Dr. Kramer & Kollegen unter [www.LADR.de](http://www.LADR.de)

LADR Der Laborverbund Dr. Kramer & Kollegen GbR  
Lauenburger Str. 67, 21502 Geesthacht, T: 04152 803-0, F: 04152 803-369, [interesse@LADR.de](mailto:interesse@LADR.de)

Der Laborverbund dient ausschließlich der Präsentation unabhängiger LADR Einzelgesellschaften.

Best.-Nr. 117994 Stand 08/2023

# Wenn Milchprodukte nicht verdaut werden können ...

**Durch eigene Beobachtungen und Auslassversuche ergeben sich erste Hinweise auf eine Lebensmittelunverträglichkeit.**

Darmbeschwerden, Völlegefühl und Durchfall sind belastend und können Sie in Ihrer Aktivität und Ihrem Wohlbefinden stark einschränken.

Wenn die Beschwerden über einen längeren Zeitraum anhalten oder immer wieder auftreten, kommen als Ursache dafür zum Beispiel chronische Entzündungen in Betracht. Auch Lebensmittelunverträglichkeiten, etwa gegenüber Lactose (Milchzucker) in Milch und

Milchprodukten, kommen als Ursache infrage.

Entsprechende Untersuchungen und die Diagnostik gehören in ärztliche Hände. Aber auch Ihre Aufmerksamkeit ist gefragt: Treten die Beschwerden zu bestimmten Zeitpunkten, in bestimmten Situationen oder nach dem Verzehr bestimmter Lebensmittel auf? Bessern sich die Symptome, wenn diese Lebensmittel weggelassen werden?



# Was ist Lactose-Intoleranz?

Lactose (Milchzucker) ist ein Zweifachzucker aus Galactose und Glucose. Damit der Zucker resorbiert, also in den Körper aufgenommen werden kann, muss die Lactose im Darm in ihre beiden Bestandteile gespalten werden. Die dafür vorgesehene „Schere“ heißt Lactase und ist an der Zelloberfläche der Darmzellen gebunden. Bei der Geburt haben alle Menschen dieses Enzym, damit die Lactose der Muttermilch gespalten werden kann.

Wenn die „Schere“ stumpf wird, kann der Milchzucker nicht gespalten und somit auch nicht mehr aufgenommen werden. Die Lactose bleibt im Darm und bindet Wasser, was zu Durchfall führen kann. Gelangt die Lactose im weiteren Verlauf in den Dickdarm, wird sie zumeist von den Darmbakterien unter Gasbildung abgebaut, was sich als schmerzhafte Blähungen bemerkbar machen kann.

## Lactose-Intoleranz ist „normal“

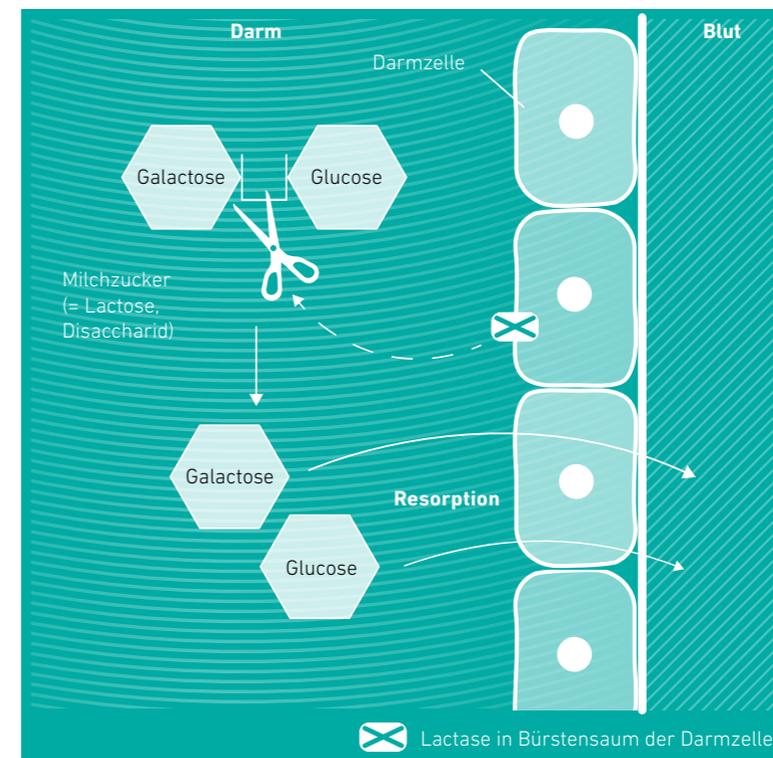
Wenn man die Entstehungsgeschichte der Menschheit betrachtet, ist die Lactose-Intoleranz eigentlich der physiologische, also der

„normale“ Zustand. Eine Ernährung über die lactosehaltige Muttermilch war nur für die ersten Lebensmonate vorgesehen. Erst mit Aufkommen der Nutztierhaltung wurde in Regionen, in denen die Ernährung zunehmend auch aus tierischen Milchprodukten bestand, das Beibehalten der Lactase ein Überlebensvorteil. In diesen Regionen hat sich der Erhalt der Lactase-Aktivität durchgesetzt und wird auch heute noch an die Nachkommen weitergegeben. Im allgemeinen Sprachgebrauch hat sich dennoch die Lactose-Intoleranz unter der Bezeichnung „Enzymdefekt“ durchgesetzt. In Deutschland sind ca. 15 % lactoseintolerant, in Asien liegt der Prozentsatz dagegen bei > 95 %.

## Auftreten der Lactose-Intoleranz

Das Nachlassen der Lactase-Aktivität in den ersten Lebensmonaten und -jahren ist ein komplizierter genetischer Prozess. Verglichen mit einem Lichtschalter gibt es hier keinen einfachen An-/Aus-Mechanismus, sondern quasi einen Dimmer. Das bedeutet, dass die Lactose-Intoleranz bei verschiedenen Betroffenen und auch in unterschiedlichen Situationen

**Genau genommen ist die Lactose-Intoleranz der natürliche Zustand.**



Die Lactase (Enzym) spaltet den Milchzucker, die Bestandteile Galactose und Glucose werden einzeln resorbiert.

ganz unterschiedlich stark ausfallen kann.

Darüber hinaus beruht die Lactose-Intoleranz nicht allein auf genetischen Prozessen (Vererbung). Sie ist unter anderem auch abhängig von der Menge und dem Herstellungsprozess des lactosehaltigen Lebensmittels, der Zusammensetzung der Darmflora sowie der allgemeinen Darmtätigkeit.

## Betroffene können bei Beschwerden tätig werden

Bei einer Lactose-Intoleranz treten Beschwerden meist Stunden nach dem Verzehr von Milchprodukten auf. Dazu zählen z. B. auch Speiseeis, Milchkaffee, Sahne oder Rohmilchkäse. Häufig treten bei sogenannten