



# Laktose Unverträglichkeit

(Laktoseintoleranz)

## Wenn Milch krank macht

(Hintergrundinformationen für betroffene Patienten)

### Was ist Laktose Unverträglichkeit ?

Laktose ist ein Milchzucker, der in nahezu allen Milchprodukten sowie durch die Lebensmitteltechnik in vielen Fertigprodukten enthalten ist. Der höchste Anteil findet sich in der Milch. Dabei ist es unerheblich, ob es sich um Kuhmilch oder z. B. Ziegenmilch handelt, die Laktose ist in jeder Milch enthalten.

Damit der menschliche Körper die Laktose verdauen kann, benötigt er ein Enzym (Laktase) zur Aufspaltung der Laktose. Ist dieses Enzym nicht, oder nicht ausreichend vorhanden, äußert sich dies häufig durch Blähungen, Magendruck oder Durchfall. Diese Beschwerden treten meist kurz nach dem Verzehr von Milchprodukten auf. Es gibt aber auch häufig Symptome, welche nicht sofort mit einer Laktoseunverträglichkeit in Verbindung gebracht werden, wie z. B. Kopfschmerzen, Abgeschlagenheit, Schlafstörungen und Hautprobleme. Bei Patienten, denen das Enzym Laktase fehlt oder nicht in ausreichender Menge vorhanden ist, kann die Testsubstanz nicht vollständig oder gar nicht verdaut werden. Im Verdauungstrakt beginnt dann die bakterielle Zersetzung wobei das Gas Wasserstoff entsteht. Dieser kann über die Ausatemluft nachgewiesen und gemessen werden.

Weltweit sind etliche Millionen von dieser Krankheit betroffen. Während in asiatischen, afrikanischen und südamerikanischen Ländern mehr als 80% der Bevölkerung an dieser Erkrankung leiden, sind es in Nordeuropa immerhin noch bis zu 20% (ca. 10 Millionen Betroffen gibt es alleine in der Bundesrepublik Deutschland).

Oftmals wird diese Krankheit nicht erkannt. Die Betroffene haben Zeit ihres Lebens permanente Verdauungsbeschwerden ohne zu wissen, wo diese herkommen oder was sie dagegen unternehmen können.

### Dabei ist die Lösung doch so einfach:

Mit dem Wasserstoff-Atemtest kann Ihr Gastroenterologe viele verschiedene Unverträglichkeiten (z. B. auch Fruchtzucker (Fructose) oder Zuckeraustauschstoffe (Sorbit) bei Ihnen testen. Der Test ist Nicht-Invasiv (keine schmerzhaftes Blutentnahme nötig) und sehr genau !

### Wie funktioniert der Test ?

Sie dürfen 12 – 14 Stunden vor dem Test nichts mehr essen, nicht mehr rauchen und nur noch Leitungswasser trinken. Aber keine Angst, Ihr Arzt wird den Test gleich in der Früh durchführen, Sie müssen also lediglich das Frühstück auf einen späteren Zeitpunkt verschieben.

Die erste Atemprobe, die Sie dann beim Arzt abgeben dient zur Kontrolle Ihres Nullwertes. Bringen Sie am Testtag Ihre Zahnbürste und Zahnpasta mit. Sollte der Wert zu Beginn des Tests nicht Null sein, hilft oftmals Zähneputzen.

Im Anschluss trinken Sie dann die im Wasser aufgelöste Testsubstanz. Diese beginnt nun in Ihrem Körper zu wirken. Um jetzt beurteilen zu können, ob bei Ihnen eine Unverträglichkeit vorliegt oder nicht, geben Sie in regelmäßigen Abständen über einen definierten Zeitraum Ihre Atemproben ab. Die Zeitabstände zwischen den Atemproben sowie die Testdauer sind von der getesteten Substanz abhängig. Da dieser Test jedoch bis zu drei Stunden dauern kann und Sie sich während dieser Zeit in der Praxis aufhalten müssen, sollten Sie sich ein Buch, Kreuzworträtsel oder einen anderen Zeitvertreib mitnehmen.

Damit der im Verdauungstrakt entstandene Wasserstoff genügend Zeit hat in die Ausatemluft zu gelangen, müssen Sie nach dem Einatmen bei jedem Test die Luft vor dem Ausatmen 15 Sekunden anhalten (**beim neuen Gastro<sup>+</sup> kann diese Zeit für Kinder und Patienten mit Lungenschädigungen auch verkürzt werden**). Die Atemprobe muss immer in derselben Körperhaltung (sitzend) abgegeben werden und Sie dürfen sich körperlich nicht anstrengen. Dies ist z. B. wichtig wenn Sie im Wartezimmer sitzen und zur Abgabe des Atemtests in ein anderes Zimmer laufen müssen. In diesem Fall sollten die Atemproben erst abgegeben werden, nachdem Sie wieder für mindestens eine Minute sitzen.

Die so über die Zeit gemessenen Werte werden notiert (**beim neuen Gastro<sup>+</sup> automatisch gespeichert**). Anhand dieser Messergebnisse kann dann Ihr Arzt die Diagnose stellen, ob Sie an einer Unverträglichkeit leiden.

### **Ich leide an einer Laktoseunverträglichkeit, was nun ?**

Ihr Arzt wird Ihre Ernährung umstellen und Sie darauf hinweisen, welche Produkte und Speisen Sie künftig meiden sollen. Mittlerweile bietet der Handel viele Produkte auf Reis- oder Soja- Basis, die geschmacklich genauso sind wie die Milchprodukte. Ferner besteht auch die Möglichkeit der Medikamenteneinnahme. Das Arzneimittel Tilactamed von Strathmann wird 30 Minuten vor dem Essen eingenommen und spaltet dann die Laktose im Körper auf, so dass diese dann problemlos aufgenommen werden kann.

Generell sollten Sie darauf achten, daß Milch und Milchprodukte die wichtigsten Kalziumlieferanten sind. Bei Reduzierung oder Verzicht von Milchprodukten müssen Sie daher andere Lebensmittel verstärkt essen. Geeignet sind in diesem Fall z. B. Nüsse, Tofu, Sojamilch, Grünkohl, Broccoli und Fenchel. Normaler Weise wird Ihnen Ihr Arzt für die Dauer von 4 – 6 Wochen absolut laktosefreie Ernährung verordnen. Danach können Sie wieder Laktose in kleinen Mengen zu sich nehmen und selber rausfinden, wie viel Laktose Ihr Körper verträgt.

### **Specialmed Tip: Auch Medikamente können als Bindemittel Laktose enthalten – Weisen Sie Ihren Apotheker auf Ihre Unverträglichkeit hin !**

#### **Ihr Arzt hat kein Gerät und bietet Ihnen keinen Atemtest an:**

**Verweisen Ihren Arzt auf unsere Homepage: [www.specialmed.de/frulacmeter/flyer.pdf](http://www.specialmed.de/frulacmeter/flyer.pdf).  
Hier erhält er alle Informationen zum Gerät, welches er auch 14 Tage kostenfrei testen kann  
(eventuell sogar gleich mit Ihnen ?)**

**Weitere Informationen zu Ihrer Unverträglichkeit erhalten Sie unter folgenden Links im Internet:**

- [www.laktose.net](http://www.laktose.net)
- [www.laktose.at](http://www.laktose.at)
- [www.laktose-nein.de](http://www.laktose-nein.de)
- [www.ernaehrung-online.at/laktose-intoleranz](http://www.ernaehrung-online.at/laktose-intoleranz)
- [www.ernaehrung.de/tipps/laktoseintoleranz/lakto10.php](http://www.ernaehrung.de/tipps/laktoseintoleranz/lakto10.php)
- [www.heal-links.ded](http://www.heal-links.ded)



**Gastro<sup>+</sup> Gastrolyzer<sup>®</sup>**



**Weitere Informationen zum Thema, sowie eine kostenlose Broschüre erhalten Sie bei:  
Fachgesellschaft für Ernährungstherapie und Prävention (FET) e. V.  
Mariahilfstr. 9, D-52062 Aachen  
Tel.: +49 800 1421326, Fax: +49 800 1421327, E-Mail: [laktosebroschuere@gmx.de](mailto:laktosebroschuere@gmx.de)**