



Dr. Dagmar Santo,  
Gesundheitsexpertin der  
Schwenninger BKK

## Drei Minuten für Ihre Gesundheit

### Laktose-Intoleranz – wenn es im Bauch grummelt

Oft sind es nur winzige Mengen, die jedem Siebten in Deutschland das Leben schwer machen: Nach dem Genuss von Schokolade, Joghurt oder Käse gibt es kein Halten mehr – das Rennen zur Toilette ist eröffnet. Das Problem: Milchzuckerunverträglichkeit, die so genannte Laktose-Intoleranz.

### Darm unter Druck

Der Grund für die Darmprobleme ist das fehlende oder nur in geringen Mengen vorhandene Enzym Laktase. Normalerweise spaltet Laktase den Milchzucker bei der Verdauung. Fehlt es, gelangt der Zucker unverändert in tiefere Darmabschnitte und wird dort von Bakterien abgebaut. Dabei entstehen Gase und Säuren. Die Folgen: ein schmerzhafter Blähbauch oder Durchfall. Milchzuckerunverträglichkeit ist übrigens die weltweit häufigste Verdauungsstörung. Mit zunehmendem Alter lässt die Enzymaktivität der Laktase nach, deshalb machen sich Beschwerden meist erst bei Erwachsenen bemerkbar. Ob die Intoleranz ausbricht, ist erblich bedingt.

### Versteckte Gefahr

Grundsätzlich gilt: Betroffene sollten Lebensmittel mit Laktose meiden. Das ist nicht immer einfach, Gesundheitsexpertin Dr. Dagmar Santo von der Schwenninger BKK weiß warum: „Der Milchzucker versteckt sich mitunter auch in Fertigprodukten, fettreduzierten Lebensmitteln oder Medikamenten. Auch als Bräunungsmittel ist Laktose beliebt, zum Beispiel bei Brot oder Bratwürsten.“ Allerdings gelten seit 2005 strenge Kennzeichnungsregeln – ein Blick auf die Zutatenliste hilft weiter. Herkömmliche Milch lässt sich durch Soja-, Kokos- oder Mandelmilch ersetzen. Zudem bieten immer mehr Hersteller laktosefreie Produkte an, bei deren Herstellung das Zuckermolekül künstlich gespalten wird und so in einer leicht verdaulichen Form vorliegt. Ihr Vorteil: Laktosefreie Produkte enthalten genauso viel wertvolles Kalzium wie herkömmliche Milchprodukte.

Und wer trotz Laktose-Intoleranz nicht auf Schokolade oder Käse verzichten will? Wiederum Dagmar Santo: „In diesem Fall sollte man das laktosehaltige Produkt in kleinen Portionen über den Tag verteilt essen. Abhilfe versprechen auch spezielle Laktase-Präparate, die kurz vor dem Essen einzunehmen sind. Sie sind in Apotheken, Reformhäusern und Drogeriemärkten erhältlich.“