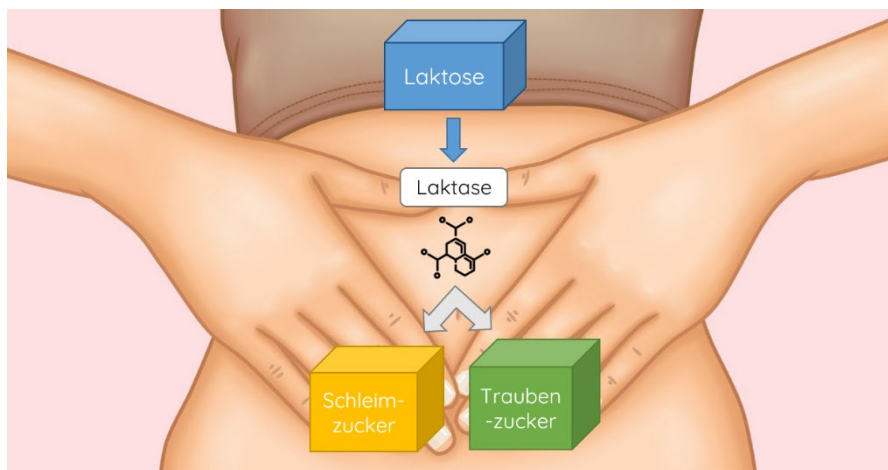


Informationsblatt: Laktoseintoleranz

Was ist Laktose und was macht sie so unangenehm

Laktose (oder: *Lactose*) ist der Milchzucker (lat. *lactis* = Milch, -ose=Zucker), der natürlicherweise in Milch und Milchprodukten vorkommt. Laktose als sogenannter Zweifachzucker muss zur Verwertung im Körper bei der Verdauung aufgespalten werden in seine beiden sogenannten Einfachzucker – *Schleimzucker* und *Traubenzucker*. Dafür benötigt der Dünndarm das Enzym *Laktase*. Fehlt dieses Enzym, kann der Dünndarm den Milchzucker nicht oder nicht ausreichend aufspalten und wandern dann unverändert in den Dickdarm. Wenn er dort in seiner unveränderten Form von Bakterien zersetzt wird, bilden sich diese Gase und Säuren, die schmerzhafte Blähungen und Durchfall auslösen können.



Grafik: Anja Hackenberg

Milchallergie oder Laktose-Unverträglichkeit

Der Unterschied zwischen einer Allergie und einer Unverträglichkeit besteht in der Art als auch in der Schnelligkeit der körperlichen Reaktion. Während bei einer Intoleranz bestimmte Enzyme zur Verdauung des Milchzuckers fehlen, handelt es sich bei der Milchallergie um eine echte allergische Reaktion auf das Milcheiweiß (lat. *Kasein*). Dies kommt in allen Milcharten vor, neben Kuh-, auch bei Schafs-, Büffel- und Ziegenmilch.

Bei einer Intoleranz reagiert jeder Körper eher verzögert. Bei einer allergischen Reaktion meistens innerhalb von Sekunden oder wenigen Minuten. (Achtung Lebensgefahr!)

Was passiert, wenn's gegessen wurde (Konsequenzen bei Verzehr)

Je nach Ausprägung der Unverträglichkeit, kann es zu mehr oder weniger starken Folgen kommen. Manche Betroffene haben auch sogenannte Laktase-Tabletten bei sich, wenn sie unsicher sind, ob sich in Speisen doch eine versteckte Menge Milch befindet. Durch die Tabletteneinnahme wird das Enzym künstlich aufgenommen und unterstützt den Dünndarm bei der Aufspaltung der Laktose.

Bei einer Milchallergie kann es zu lebensgefährlichen Konsequenzen kommen, wie Atemnot.

Aufpassen bei versteckter Laktose/Milch

Überraschender- und unbekannterweise kommt Laktose häufig in folgenden Produkten vor:

- Fertiggerichte
- Fertigsoßen
- Würzpasten
- Backwaren
- Wurst

Hinter folgenden Begriffen versteckt sich die Laktose:

- Magermilch(-pulver)
- Milch(-pulver)
- Vollmilch(-pulver)
- Molke(-pulver)
- Molkenerzeugnisse
- Sahne
- Rahm

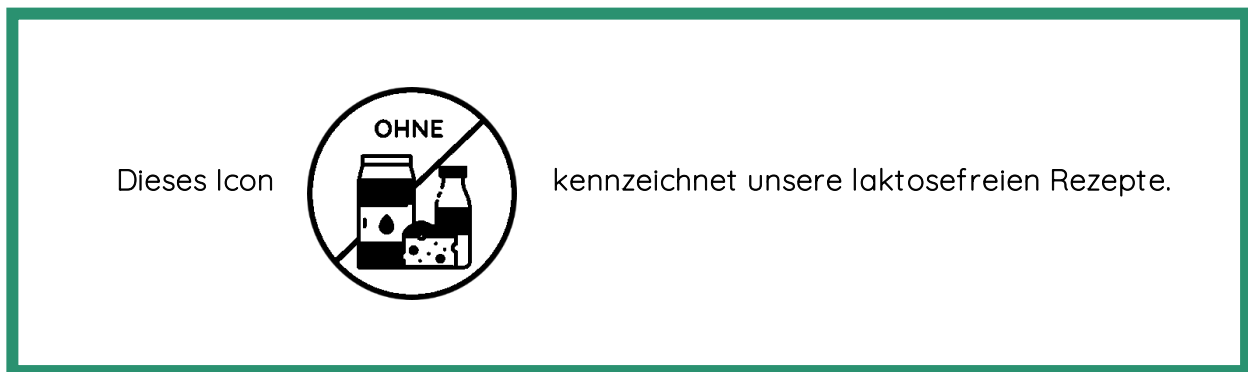
Alternativen zu laktose/milcheiweißhaltigen Lebensmitteln

In vielen Rezepten lassen sich kleine Mengen Milch durch die gleiche Menge Wasser oder auch durch Milch-Ersatzprodukte wie Hafermilch ersetzen.

Es gibt mittlerweile sehr viele laktosefreie Milchprodukte Allerdings ist hier nach wie vor das Milcheiweiß enthalten. Vorsicht also bei als laktosefrei gekennzeichneten Produkten, wenn ihr unter euren Freizeiteilnehmern Milchallergiker habt.

Übrigens: Je frischer der Käse, desto höher der Laktosegehalt. Das bedeutet, Käse verliert seine Laktose mit andauerndem Reifeprozess, z.B. Emmentaler, mittelalter Gouda, ...

Quelle: BGV Laktose



Mit freundlicher Unterstützung durch unsere Partnerunternehmen



**NET'T
WORKING
MIT WOHL
GEFÜHL**

