



Gastroenterologie Gelsenkirchen im Medical Center

Dr. med. Frank Meyer-Hilse
Gastroenterologe/Internist

Dr. med. F. Meyer-Hilse, Ahstr. 4, 45879 Gelsenkirchen, Tel. 0209-40 24 46 04, FAX 40244610

Information zur Laktoseintoleranz

Was ist Laktose?

Laktose, auch bekannt als Milchzucker, ist eine Zuckerart die in Milch und Milchprodukten vorkommt. Da Laktose sich auch gut als Bindemittel eignet, wird sie auch in anderen Lebensmitteln und Fertiggerichten verwendet. Auch Medikamente enthalten zum Teil Laktose.

Zur Verstoffwechslung der Laktose, benötigt der Körper das Enzym Laktase, welches dann die Laktose in Galaktose und Glukose spaltet. Die dadurch entstandenen so genannten Einfachzucker, werden dann in den Blutkreislauf überführt und dienen als Energielieferant und unterstützen die Calcium-Resorption.

Was ist Laktoseintoleranz?

Laktoseintoleranz bedeutet, dass die Verstoffwechslung der Laktose im Darm gestört ist, aufgrund eines Mangels der zur Spaltung benötigten Laktase. Der überschüssige Anteil an Laktose, welcher nun nicht mehr mittels Laktase gespalten werden kann, gelangt dann in Darmabschnitte, in denen der Milchzucker bakteriell zersetzt wird. Bei der bakteriellen Zersetzung entstehen vermehrt Gase, welche zu Beschwerden wie Bauchschmerzen, Blähungen, Durchfall usw. führen können.

Was ist zu beachten bei Laktoseintoleranz:

Wurde eine Laktoseintoleranz nachgewiesen, so sollte auf laktosehaltige Produkte verzichtet werden bzw. diese durch laktosefreie Produkte ausgetauscht werden. Eine andere Alternative ist es das Enzym Laktase künstlich in Kapselform vor bzw. während den Mahlzeiten einzunehmen. Laktasekapseln sind in der Apotheke aber auch Drogeriemärkten erhältlich. Die genaue Dosierung muss jeder für sich selbst herausfinden.

Weitere Informationen können sie unter Vorbehalt auch dem Internet entnehmen.