

Lactose-Intoleranz

Was ist eine Lactose-Intoleranz?

In Europa leiden ca. 15–30 Prozent aller Menschen an Unverträglichkeitsreaktionen nach der Aufnahme von Lactose (Lactose-Intoleranz). Sie können den in den Milchprodukten vorhandenen Zucker nur unvollständig oder gar nicht verdauen. Verantwortlich dafür ist das Enzym Lactase, welches bei den Betroffenen in niedrigerer Aktivität vorliegt oder ganz fehlt. Dieses Enzym spaltet normalerweise den Milchzucker (Lactose), damit er vom Darm in den Körper aufgenommen werden kann.

Wie äußert sich eine Lactose-Intoleranz?

Menschen mit einer Lactose-Intoleranz haben nach dem Genuss (Verzehr) von Milch-Fertigprodukten Beschwerden wie:

- Bauchkrämpfe
- Durchfall oder Verstopfung
- Blähungen
- Völlegefühl
- Koliken
- Übelkeit
- Erbrechen

Welche Formen der Lactose-Intoleranz gibt es?

Man unterscheidet zwischen der erblichen und erworbenen Lactose-Intoleranz. Bei der erblichen (primären) Form nimmt bei den Betroffenen die Produktion des Enzyms Lactase bis zum 20. Lebensjahr kontinuierlich ab, so dass die beschriebenen Beschwerden auftreten können.

Die erworbene (sekundäre) Variante ist wesentlich seltener und tritt in Folge von Darm-erkrankungen, bakteriellen Infektionen oder Magen-Darm-Operationen, sowie nach Einnahme von Antibiotika auf. Im Gegenteil zur erblichen Lactose-Intoleranz kann diese Form medikamentös beeinflusst werden.

Wie kann Lactose-Intoleranz diagnostiziert werden?

Besteht der Verdacht auf eine erbliche Lactose-Intoleranz ist es für eine zuverlässige Aussage sinnvoll, eine molekulargenetische Analyse des Lactase-Gens (LCT-Genotypisierung) zu veranlassen. Wurde bei Ihnen eine Lactose-Intoleranz diagnostiziert, müssen Sie auf den Verzehr von Milch und Milchprodukten verzichten bzw. diesen reduzieren.

Mein Arzt hat mich über Wesen, Bedeutung und Tragweite der genetischen Analyse aufgeklärt.

(Name des Patienten/des Vertreters)

(Ort, Datum)

(Unterschrift)

(Name des anwesenden Arztes, Stempel)

(Ort, Datum)

(Unterschrift)