

LAKTOSEINTOLERANZ

Zu einer Laktoseintoleranz kommt es, wenn unser Organismus keine Laktose verdauen kann. Laktose ist ein Zucker, der in Milch und allgemein in Milchprodukten vorkommt. Die Laktoseintoleranz darf nicht mit einer Milchallergie verwechselt werden.

Laktose wird mithilfe eines Enzyms namens Laktase verdaut, das im Dünndarm produziert wird. Menschen mit Laktoseintoleranz produzieren zu wenig von diesem Enzym. Da sie keine Laktose verdauen können, gelangt diese in den Dickdarm und kann folgende Symptome verursachen:

- Darmgase und Blähungen
- Bauchschmerzen
- Übelkeit
- Durchfall

Diese Symptome treten eine halbe Stunde bis drei Stunden nach dem Genuss laktosehaltiger Lebensmittel auf.

Da andere Krankheiten die gleichen Symptome haben können, ist es wichtig, einen Arzt aufzusuchen und die richtige Diagnose stellen zu lassen.

Die Schwere der Symptome hängt von der Fähigkeit des Darms ab, Laktase zu produzieren. Einige Menschen können kleine Mengen Laktose zu sich nehmen, ohne Beschwerden zu haben, wogegen bei anderen bereits bei sehr kleinen Mengen Symptome auftreten.

Eine Laktoseintoleranz kann nach einer Magen-Darm-Grippe auftreten oder wenn laktosehaltige Lebensmittel längere Zeit vermieden wurden. In diesen Fällen sollten Sie langsam damit beginnen, wieder laktosehaltige Lebensmittel zu sich zu nehmen:

- Fangen Sie mit solchen Milchprodukten an, die wenig Laktose enthalten, wie Yoghurt und Hartkäse.
- Kombinieren Sie die betreffenden Lebensmittel mit anderen Speisen.
- Nehmen Sie nur eine kleine Menge an Milchprodukten pro Tag zu sich.

Es gibt keine Behandlung der Laktoseintoleranz. Die einzige Möglichkeit besteht in der Vermeidung von Lebensmitteln, die Laktose enthalten, wie z.B.:

- Milch jeder Art (Vollmilch, Halbfettmilch, Magermilch, Milchpulver, gezuckerte oder ungezuckerte Kondensmilch)
- Yoghurt
- Industriell gefertigte Kekse und Backwaren (Etiketten lesen)
- Fertignachspeisen (Sahnepudding, Cremes, Puddings, Mousses etc.)
- Saucen (Etiketten lesen oder sich nach den Inhaltsstoffen erkundigen)
- Fertigmahlzeiten
- Eis
- Sahne
- Butter
- Frischkäse

Manche Menschen, die unter einer Laktoseintoleranz leiden, können Yoghurt und Hartkäse zu sich nehmen, ohne Beschwerden zu haben. Am besten fangen Sie mit kleinen Mengen an, um zu sehen, ob Sie diese vertragen. Sie können es auch mit Milch und mit Yoghurt mit geringem Laktosegehalt versuchen.

Der Genuss von Milchprodukten ist die einfachste Art, dem Körper Kalzium zuzuführen. Es gibt aber auch andere Lebensmittel, die größere Mengen dieses Minerals enthalten, wie z.B.:

- Sardinen, kleine Sardinen und kleine Fische, die mit Gräten verspeist werden
- Broccoli
- Tofu
- Mangold und Spinat
- Mandeln
- Hülsenfrüchte, vor allem weiße Bohnen



GRUPO
MENARINI

www.menarini.es