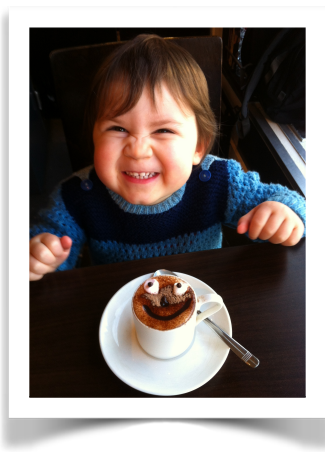




Ernährung bei Milchzuckerunverträglichkeit (Laktosemalabsorption)

Wenn Ihr Kind unter einer Laktosemalabsorption bzw. Laktasemangel (ugs. Laktoseintoleranz) leidet, kann der Darm aufgrund des Mangels am milchzuckerspaltenden Enzym Laktase nur eine begrenzte Menge Milchzucker aufnehmen. Der nicht aufgenommene Anteil des Milchzuckers gelangt in den Dickdarm und wird dort durch Bakterien vergoren. Die dabei entstehenden Stoffwechselprodukte können dann zu Bauchschmerzen, Blähungen und/oder Durchfall führen.

Die Häufigkeit der Laktosemalabsorption hängt von der ethnischen Herkunft ab, in Deutschland sind rund 10-15 % der Bevölkerung betroffen, in Afrika und Asien bis zu 100%. Kurz nach der Geburt ist der Laktasegehalt im Dünndarm am höchsten und geht mit zunehmendem Alter zurück. In sehr seltenen Fällen liegt auch von Geburt an ein Laktasemangel vor.

Die Ursache der Laktosemalabsorption liegt im Mangel an Laktase, der genetisch bedingt (primärer Laktasemangel) bzw. in Folge einer Durchfallerkrankung (sekundärer Laktasemangel) auftreten kann. Diese letztgenannte Form der Malabsorption kann sowohl vorübergehend als auch dauerhaft vorhanden sein.

Die Beschwerden verschwinden, sofern eine Begrenzung der Aufnahme von Milchzucker erfolgt. Eine medikamentöse Behandlung ist durch die Gabe von Laktase möglich. Die Präparate sind in Pulverform bzw. als Kapsel erhältlich.

Die Zucker in unserer Ernährung:

- Traubenzucker (Glukose)
- Rohr- oder Rübenzucker (Saccharose)
- Fruchtzucker (Fructose)
- Milchzucker (Laktose)
- Sorbit (Alkoholform der Fruktose)

Allgemeine Hinweise zur Ernährung:

- Alle milchzuckerhaltigen Speisen in möglichst geringer Menge verwenden.
- Insbesondere sollte die pure Milch gemieden werden. Milcheis sollte am besten durch Wassereis ersetzt werden.
- Gewürzmischungen/Soßenbinder können ebenfalls reichlich Laktose enthalten und sollten deshalb gemieden werden.
- Andere Milchprodukte (Joghurt, Käse) werden in der Regel recht gut vertragen, da der Milchzucker durch die Milchsäurebakterien weitestgehend abgebaut wird.
- Butter, Hartkäse, Halbhartkäse und Bitterschokolade werden aufgrund ihres niedrigen Milchzuckergehaltes gut vertragen.
- Eine medikamentöse Behandlung ist durch die Gabe von Laktase möglich.



Laktosereiche Nahrungsmittel sind z.B.: Voll- und Magermilch, Milchpulver, Kondensmilch, Kefir, Dickmilch, Trinkkakao, Molke, Eiscreme, Milkschokolade, Schmelzkäse, aber auch andere Tiermilchen wie Stuten-, Kamel-, Schaf- und Ziegenmilch.

Nahrungsmittel mit mittlerem Laktosegehalt sind z.B. Buttermilch, Rahm/Sauerrahm, Sahne, Kaffeesahne, Joghurt, Maerjoghurt, Frischkäse, Quark, Nuß-Nougatcreme und Sahneeis. Zum Teil gibt es dort große Unterschiede in der individuellen Verträglichkeit.

Alles Gute wünscht Ihr Team der Kinder- und Jugendarztpraxis Lobstein!