Lactoseintoleranz

- **Krankheitsbild/Symptome**

Eine **Lactoseintoleranz** (Lactosemangelsyndrom, Lactosemalabsorption, Milchzuckerunverträglichkeit) wird durch einen Mangel an Lactase verursacht. Lactase ist ein Enzym, das das Disaccharid Lactose (Milchzucker) im Dünndarm in seine Bestandteile Glucose und Galactose spaltet. Fehlt das Enzym teilweise oder komplett, kann diese Spaltung im Dünndarm nicht mehr stattfinden, so daß eine Absorption in die Blutbahnen nicht möglich ist. Die Lactose gelangt dann in tiefere, mit Bakterien besiedelte Darmabschnitte, wo ein bakterieller Abbau zu Essigsäure, Milchsäure, Kohlendioxid, etc. erfolgt. Diese organischen Säuren lösen einen erhöhten Wassereinstrom in den Darm aus und erhöhen die Peristaltik. Durchfall (Diarrhoe), Blähungen, kolikartige Bauchschmerzen und beim Säugling Erbrechen und Gedeihstörungen sind die Folge.

Da Milch- und Milchprodukte, die ja Lactose in unterschiedlichen Mengen beinhalten, zu den calciumreichsten Nahrungsmittelquellen zählen, kann es in Folge einer Lactoseintoleranz zu einer Unterversorgung mit Calcium kommen. Eine ausreichende Calciumversorgung ist eine wichtige präventive Maßnahme, um das Auftreten von Osteoporose zu verhindern.

- **Formen des Lactasemangels**

Primärer Lactasemangel: Es handelt sich hierbei um einen angeborenen Enzymdefekt, der bereits im Säuglingsalter, sobald Beikost verabreicht wird, auftritt. Der primäre Lactasemangel tritt nur in seltenen Fällen auf.

Sekundärer Lactasemangel: Er tritt als Folge primärer Erkrankungen des Dünndarms auf. Beispiele dafür sind Zöliakie, Morbus Crohn und Colitis ulcerosa. Auch nach Magen-Darm-Operationen oder nach Gabe von Antibiotika und Zytostatika kann sich ein sekundärer Lactasemangel entwickeln.