

Laktoseintoleranz: Es kommt nicht auf die Grammzahl an



Michael Fricker

Laktoseintoleranz ist ein weitverbreitetes Problem. In Europa sind rund 10 bis 25 Prozent der Bevölkerung betroffen. Auf Laktose intolerant zu sein, heisse jedoch nicht, auf Laktose vollständig verzichten zu müssen, sagt Dr. Michael Fricker, Oberarzt an der Abteilung für Allergologie und Immunologie am Inselspital in Bern.

SZE: Gibt es einen Grenzwert für die Toleranz von Laktose? In Studien wird zum Teil die Menge von 12 Gramm genannt.

Dr. Michael Fricker: Die Intoleranz gegenüber Laktose ist individuell sehr unterschiedlich und variiert in der Menge auch mit der Zeit. Es gibt Betroffene, die in einem Jahr am Tag 10 Gramm Laktose gut vertragen, dann im nächsten Jahr sogar 30 Gramm. Denn die Intoleranz kann sich individuell verändern. Von daher kann man nicht von einem Grenzwert von 12 Gramm ausgehen, der noch toleriert wird. Es wurde aufgrund von Studien oder eines Expertenkonsensus auch nie eine solche Grenze festgelegt.

Wie wird die Laktoseintoleranz diagnostiziert?

Michael Fricker: Wichtig ist die Selbstbeobachtung des Betroffenen. Wann treten die Symptome auf, welchen Einfluss hat eine laktosefreie Ernährung? Gehen die Symptome dann zurück? Dies ist auch im Rahmen der Anamnese abzuklären. Diagnostisch ist der Atemtest aussagekräftig. Nach Belastung mit 50 Gramm Laktose wird die Wasserstoffkonzentration, welche durch Vergärung der Laktose wegen fehlenden Abbaus durch das Enzym Laktase vermehrt im Darmtrakt produziert wird, im Atem gemessen. Gentests sind wenig sinnvoll, da nur die genetische Variante der Laktoseintoleranz nachgewiesen werden kann und die Betroffenen trotz einer Genvariante nicht unbedingt symptomatisch sein müssen. Die Hauttestungen oder Blutuntersuchungen mit Bestimmung von spezifischen IgE-Antikörpern sind für die Diagnose von Laktoseintoleranzen nicht geeignet. Auch eine Biopsie im Dünndarm zur Beurteilung der Enzymaktivität (Laktase) wird im Alltag selten verwendet.

Kann eine Laktoseintoleranz auch plötzlich und im Erwachsenenalter auftreten? Was sind die Ursachen?

Michael Fricker: Am häufigsten findet sich die primäre Laktoseintoleranz, die genetisch bedingt ist und sich im Erwachsenenalter manifestiert. Milchzucker wird bei dieser Form schlechter ertragen als noch im Kindesalter. Allerdings wird die betroffene Person durch Anpassung der Ernährung beschwerdefrei leben können. Zudem muss diese Form der Laktoseintoleranz nicht lebenslang persistieren. Eine Ausnahme bildet der sehr seltene angeborene Laktasemangel.

Das Enzym Laktase fehlt, und ohne laktosefreie Säuglingsnahrung können die Säuglinge unter schweren Durchfällen und Gedeihstörungen leiden. Eine Schädigung der Dünndarmschleimhaut und damit der Laktase-produzierenden Zellen kann zur sekundären Laktoseintoleranz führen. Mögliche Ursachen sind entzündliche Darmerkrankungen, eine Behandlung mit Antibiotika oder auch die Zöliakie. Nach der Behandlung wird in der Regel die Laktose wieder vertragen.

Wie lässt sich die Laktoseintoleranz gegenüber einer Kuhmilcheiweissallergie abgrenzen?

Michael Fricker: Eine Laktoseintoleranz ist ein Enzymmangel. Eine Kuhmilcheiweissallergie hingegen kann ähnliche Symptome wie Bauchschmerzen und Durchfall auslösen. Bei Letzterem finden sich allerdings in Hauttestungen oder im Blut Antikörper gegen das Milcheiweiss. Häufig ist sie auch mit Hautkrankheiten wie Neurodermitis kombiniert. Die Kuhmilcheiweissallergie «verliert» sich dann häufig im zeitlichen Verlauf, sodass Milchprodukte wieder vertragen werden können.

Helfen laktosefreie Produkte, oder soll eine milchproduktfreie Diät eingehalten werden?

Michael Fricker: Bei störenden Beschwerden sind

Intolérance au lactose: ce n'est pas le nombre de grammes qui importe

Mots clés:

intolérance au lactose – fréquence/diagnostic – allergie aux protéines du lait de vache – conseil nutritionnel

L'intolérance au lactose est un problème très répandu. Mais être intolérant au lactose ne signifie cependant pas qu'il faille se passer totalement de lactose, déclare le Dr Michael Fricker, chef de clinique au département d'allergologie et d'immunologie de l'hôpital de l'île de Berne.

laktosefreie Produkte überaus sinnvoll. Zudem enthalten die laktosefreien Produkte Kalzium, das für den Knochenstoffwechsel relevant ist und vor Osteoporose schützt.

Laktose kann auch in Form von Kapseln und Tabletten eingenommen werden. Verordnen Sie diese in der Praxis?

Michael Fricker: Laktosetabletten sind ebenfalls bei störenden Symptomen sinnvoll. Ich bespreche das mit den Betroffenen aber individuell. Die Kapseln sind 30 Minuten vor dem Essen einzunehmen, das kann für die Betroffenen ein Handicap sein. Allerdings geben sie die Freiheit, «ohne Sorgen» laktosehaltige Speisen extern essen zu können. Meine Erfahrung ist, dass die Mehrheit der Betroffenen eine laktosearme oder -freie Diät bevorzugt.

Sie haben im März am Allied-Health-Personnel-Symposium in Bern gesprochen. Im Publikum sasssen Fachpersonen. Was sind bei ihnen die häufigsten Probleme im Umgang mit der Laktoseintoleranz?

Michael Fricker: Die Laktoseintoleranz ist im Allgemeinen bei den Ernährungsberaterinnen gut bekannt und einfach zu managen. In der Ernährungsberatung muss allerdings daran gedacht werden, die Symptome der Laktoseintoleranz auch zu erfragen. Mitunter wird die Diät auch zu restriktiv besprochen. Denn es ist nicht nötig, Milchprodukte per se zu verbieten. Die Menge an Laktose, die noch vertragen wird, ist individuell und soll bei der Beratung mitberücksichtigt werden. Ein strenges Ernährungsschema ist daher wenig sinnvoll. Des Weiteren soll an Begleiterkrankun-

gen gedacht werden wie chronische Darmentzündungen oder Reizdarm. Falls ein Vitamin- und/oder Eisenmangel vorliegt, ist deren Ursache nicht eine Laktoseintoleranz, da bei dieser Erkrankung die Resorption nicht beeinträchtigt wird. Bei einem solchen Mangel muss an eine Zöliakie oder auch an chronische Darmerkrankungen gedacht werden.

Spielt bei der Laktoseintoleranz auch ein gewisser Medienhype eine Rolle oder ist sie eine Modediagnose? Im Netz wird beispielsweise eine Darmsanierung empfohlen.

Michael Fricker: Nein, ich glaube, die Laktoseintoleranz ist keine Modediagnose. Die Menschen sind beim Thema Ernährung insgesamt aufmerksamer geworden. Der Laktosemangel ist ein Mangel an Enzymen, eine Darmsanierung heilt diesen Mangel nicht und ist deshalb überflüssig.

Korrespondenzadresse:

Dr. med. Michael Fricker
Oberarzt
Universitätsspital Bern
Universitätsklinik für Rheumatologie,
Immunologie und Allergologie
Allergologisch-immunologische Poliklinik
Inselspital
3010 Bern
E-Mail: michael.fricker@insel.ch

Sehr geehrter Dr. Fricker, wir danken Ihnen für das Interview.

Das Gespräch führte Annegret Czernotta.

Laktoseintoleranz und Milchprodukte

Weichkäse kann Spuren von Milchzucker enthalten, Hartkäse wie Gruyère oder Emmentaler enthalten keinen Milchzucker. Zudem gibt es eine Vielzahl von laktosefreien Produkten auf dem Markt, die Lieferanten von Kalzium und anderen Nährstoffen sind.