



Laktoseintoleranz

■ Was ist das?

Bei einer Laktoseintoleranz kann der Körper **Milchzucker (Laktose)** nicht vollständig verdauen. Der Grund: Es wird zu wenig des Enzyms **Laktase** im Dünndarm produziert. Die unverdaute Laktose gelangt in den Dickdarm, wo Bakterien sie abbauen – das verursacht die typischen Beschwerden. Laktoseintoleranz ist **keine Allergie**, sondern eine Unverträglichkeit und meist gut beherrschbar.

■ Typische Beschwerden

- Blähungen und Völlegefühl nach Milchprodukten
- Bauchkrämpfe und -schmerzen
- Durchfall oder breiiger Stuhl
- Übelkeit, selten Erbrechen
- Darmgeräusche (Gluckern, Rumoren)

*Die Beschwerden treten typischerweise **30 Minuten bis 2 Stunden** nach dem Verzehr laktosehaltiger Speisen auf. Die Schwere hängt von der aufgenommenen Menge und der individuellen Laktaseproduktion ab – viele Betroffene vertragen kleine Mengen Laktose problemlos.*

■ Wie stellen wir das fest?

Im ersten Schritt führen wir ein ausführliches **Gespräch über Ihre Beschwerden** und Ernährungsgewohnheiten. Ein **Ernährungstagebuch** ist sehr hilfreich zur Einschätzung. Bei Bedarf überweisen wir Sie zum Gastroenterologen, der einen **Wasserstoff-Atemtest (H2-Atemtest)** oder einen **Laktose-Toleranztest** im Blut durchführen kann, um die Diagnose zu sichern.

■ Was kann man tun?

Ernährung anpassen – nicht zwingend komplett verzichten

- Laktosearme oder laktosefreie Milchprodukte wählen (gut verträglich)
- Hartkäse (Parmesan, Emmentaler) enthält kaum Laktose – oft gut verträglich
- Joghurt und reifer Käse werden häufig besser toleriert als frische Milch
- Laktase-Tabletten aus der Apotheke: vor dem Essen einnehmen, bauen Laktose ab
- Pflanzliche Alternativen: Hafer-, Mandel-, Soja- oder Reisdrink
- Auf ausreichend **Kalziumzufuhr** achten (z. B. durch grünes Gemüse, Mineralwasser)



- Laktose in Medikamenten ist meist in so geringer Menge enthalten, dass sie kaum Beschwerden verursacht – in der Regel kein Grund zur Sorge

■ Was Sie selbst tun können

- ✓ Ernährungstagebuch führen – hilft, Auslöser zu erkennen
- ✓ Laktose schrittweise reduzieren, nicht pauschal alles weglassen
- ✓ Auf ausgewogene Ernährung mit Kalzium und Vitamin D achten
- ✓ Zutatenlisten lesen: Laktose steckt auch in Wurst, Brot, Süßigkeiten
- ✓ Probiotika können die Darmflora unterstützen
- ✓ Laktaseenzym vor dem Essen erleichtert den Alltag erheblich
- ✓ Beim Essen außer Haus gezielt nachfragen
- ✓ Kein vollständiger Verzicht nötig – individuelle Toleranzgrenze testen

■ Wann sollten Sie zu uns kommen?

- Ungewollter Gewichtsverlust trotz angepasster Ernährung
- Blut im Stuhl oder anhaltende starke Bauchschmerzen
- Beschwerden bessern sich trotz Laktoseverzicht nicht
- Verdacht auf Zöliakie (Glutenunverträglichkeit) oder Reizdarmsyndrom
- Starker Kalziummangel: Knochen- oder Muskelschmerzen, häufige Krämpfe

■ Termin & Kontakt

Hausärzte Langen

Dr. Jan-Ove Sanders

Facharzt für Allgemeinmedizin

Online-Terminbuchung und weitere Informationen finden Sie auf unserer Website.

Wir sind für Sie da.