

Liebe Eltern,

Wir haben bei Ihrem Kind eine Milchzuckerunverträglichkeit (Laktosemalabsorption) festgestellt. Im Folgenden haben wir einige Informationen über die Laktoseunverträglichkeit zusammengestellt.

Wieso macht Milchzucker Beschwerden?

Bei einer Laktoseunverträglichkeit liegt ein Mangel an dem Enzym Laktase vor. Die Laktase funktioniert wie eine Schere und spaltet den Milchzucker in die verdaulichen Einzelbausteine Glukose (Traubenzucker) und Galaktose (Schleimzucker). Der Milchzucker kann selbst nicht über die Darmschleimhaut aufgenommen werden. Bei einem Mangel an Laktase gelangt der Milchzucker ungespalten in den Dickdarm und löst dort Beschwerden wie Bauchschmerzen, Blähungen, Übelkeit und Durchfall aus.

Die meisten Menschen mit einer Milchzuckerunverträglichkeit verfügen noch über eine Restaktivität der Laktase. Das Ausmaß der Symptome hängt von der zugeführten Laktosemenge und der Zusammensetzung der Darmbakterien ab. Die verträgliche Menge an Milchzucker ist von Mensch zu Mensch verschieden und muss individuell ausgetestet werden, in den meisten Fällen werden jedoch 10g Milchzucker pro Tag gut toleriert.

In Deutschland sind etwa 10-20% der Bevölkerung von dieser Form der Milchzuckerunverträglichkeit betroffen. Sie beruht auf einer genetischen Veranlagung, die zu einer abnehmenden Laktaseproduktion im Laufe des Lebens führt.

Eine Milchzuckerunverträglichkeit kann sich wieder verlieren, wenn die Ursache nicht der Laktasemangel, sondern eine vorherige Krankheit war. Manche Darminfektionen können die Darmschleimhaut so stark schädigen, dass sie keine Laktase mehr herstellen kann. Meistens erholt sich die Darmschleimhaut nach Behandlung der Grundkrankheit langsam und im Idealfall steigt die Laktaseproduktion wieder an.

Was können wir gegen die Beschwerden tun?

Um eine weitestgehende Beschwerdefreiheit zu erreichen wird zu Beginn (mindestens zwei Wochen) eine **laktosefreie** Kost empfohlen. In den darauf folgenden Wochen sollten Milchprodukte wieder eingeführt und die individuelle Laktoseverträglichkeit ermittelt werden (**laktosearme** Kost). Es kann sein, dass Milch Bauchschmerzen auslöst, aber Käse vertragen wird. Insgesamt sollten nicht alle Milchprodukte einfach weggelassen werden, da in diesem Fall Calcium-, Zink- und Vitamin-D- Mangelerscheinungen möglich sind.

Zur Erläuterung der Ernährungstherapie bei Milchzuckerunverträglichkeit empfehlen wir die Durchführung einer **Ernährungsberatung**. Diese wird von den Krankenkassen finanziell bezuschusst.

Welche Speisen sollten gemieden werden?

- Milch und Milchprodukte wie Joghurt, Quark, Fruchtzwerge, Frischkäse und Kakao
- Bei Fertigspeisen muss auf „Milchzucker“ bzw. „Laktose“ in der Zutatenliste geachtet werden!

Welche Speisen sind gut verträglich?

- Alle laktosefreien Produkte
- Produkte mit bereits vorgespaltener Laktose (im Handel so deklariert bzw. „Minus-L“-Produkte)

Weitere Informationen und Adressen eines Ernährungsberaters in Ihrer Nähe finden Sie unter www.netzwerk-ernaehrungsberater.de

Alles Gute für Sie und Ihr Kind wünscht das Team der Klinik für Kinder- und Jugendmedizin!

