

## Was ist Laktoseintoleranz?

Die meisten Menschen, die von Laktoseintoleranz betroffen sind, leiden an einer primären Laktoseintoleranz. Sie beginnt im jungen Erwachsenenalter. Dabei lässt die Produktion des Verdauungsenzyms Laktase langsam nach. Manchmal tritt eine Laktoseintoleranz auch vorübergehend auf, zum Beispiel nach Darmoperationen oder bei entzündlichen Darmerkrankungen.



Bei Laktoseintoleranz nicht auf Milchprodukte verzichten.

### Was ist Laktose?

Laktose (Milchzucker) ist ein Zucker, der nur in der Milch vorkommt. Er besteht aus zwei Einfachzuckern: aus Traubenzucker (Glukose) und Schleimzucker (Galaktose). Wegen dieser Verbindung gehört Laktose zu den sogenannten Zweifachzuckern. Über die Darmwand können wir aber nur Einfachzucker ins Blut aufnehmen. Der Milchzucker muss daher im Dünndarm zuerst in seine beiden Bestandteile aufgespalten werden.

### Laktase spaltet Laktose

Das Verdauungsenzym Laktase ( $\beta$ -Galaktosidase) ist für die Spaltung des Milchzuckers zuständig. Es wird in der Dünndarmschleimhaut gebildet. Bei Menschen mit Laktoseintoleranz allerdings wird Laktase nicht oder nicht mehr ausreichend produziert.

### Was passiert im Darm?

Je nach Restaktivität der vorhandenen Laktase wird ein Teil des Milchzuckers aufgespalten und verdaut. Aber der andere Teil gelangt nach dem Milchgenuss ungespalten in den Dickdarm. Dort wird er von Bakterien der Darmflora (hauptsächlich durch Laktobazillen) zu Gasen wie Wasserstoff und Methan sowie kurzkettigen Fettsäuren abgebaut. Gleichzeitig strömt vermehrt Wasser aus den Zellen in den Darm. Bauchschmerzen, starke Blähungen, Durchfall oder Verstopfung sind die Folgen – typische Beschwerden bei einer Laktoseintoleranz.

