

Laktose- und Glutenintoleranz

Wenn die Verdauung aus dem Takt gerät

Immmer wieder Bauchschmerzen und Blähungen, Durchfall oder Verstopfung, und das ohne erkennbare organische Ursache. Patienten, die mit diesen Beschwerden kämpfen, durchlaufen oft eine Reihe ärztlicher Untersuchungen, bis eine Diagnose gestellt wird. Ist der Auslöser dann noch unklar, lautet sie oft Reizdarm-Syndrom.

Bis dahin ist es allerdings ein weiter Weg: Andere Krankheiten, die Magen-Darm-Beschwerden verursachen, müssen zunächst ausgeschlossen werden. So erfolgen in der Regel zunächst eine Magen-/Darmspiegelung, Ultraschalluntersuchungen und Bluttests, um mögliche organische, strukturelle oder biochemische Ursachen wie Entzündungen, Karzinome oder andere Erkrankungen des Bauchraums sowie hormonelle Störungen oder Allergien zu entdecken. Erst wenn dies ohne Ergebnis bleibt, kann von einem Reizdarm-Syndrom gesprochen werden.

Diese Diagnose erscheint manchem niederschmetternd, würde er doch

Diagnose »Reizdarm-Syndrom«: Wenn Patienten unter unklaren Bauchbeschwerden leiden, ist das manchmal die einzige Erklärung. Dass dahinter eine Laktose- oder Glutenunverträglichkeit stecken kann, wird oft spät entdeckt. Denn im Anfangsstadium sind sie nicht immer durch Bluttests oder Magen-/Darmspiegelung nachzuweisen.

Von Ulrike Art

gerne etwas gegen die Ursache unternehmen und nicht nur die Beschwerden lindern. Dann lohnt eine Untersuchung auf eine mögliche Laktose- oder Glutenunverträglichkeit, die bei den erwähnten Untersuchungen erst in fortgeschrittenem Stadium entdeckt werden.

Laktoseintoleranz beginnt oft schleichend

Selbst wenn ein Blut- oder Atemtest keinen Hinweis auf Laktoseintoleranz gibt, kann diese Krankheit bereits im Anfangsstadium Probleme bereiten. Streng genommen handelt es sich nicht um eine Krankheit, da der größte Teil der Weltbevölkerung Laktose, also Milchzucker, nicht verträgt. Um ihn verwerten zu können, wird er während der

Verdauung in die Bestandteile Galaktose und Glukose gespalten. Dies geschieht mithilfe des körpereigenen Enzyms Laktase, das bei Babys vorhanden ist, bei vielen Menschen ab einem gewissen Alter aber nicht mehr gebildet wird. Kann der Milchzucker aufgrund dieses Mangels an Laktase nicht mehr verdaut (und somit nicht aufgenommen) werden, spricht man von Milchzuckerunverträglichkeit oder Laktoseintoleranz. Während bei über 90 Prozent der asiatischen Bevölkerung dieses Enzym nicht vorhanden ist, haben sich bei Nordeuropäern und einigen afrikanischen Völkern seit Beginn der Viehzucht Mutationen entwickelt, so dass der Organismus auch im Erwachsenenalter weiterhin Laktase produzieren kann, wobei diese Fähigkeit jedoch mit zunehmendem Alter abnimmt.

Verdauungsbeschwerden durch Laktasemangel

Fehlt Laktase, gelangt ungespaltenen Milchzucker in den Dickdarm, wo er von Darmbakterien vergoren wird. In der Folge kommt es zu Blähungen, Bauchkrämpfen, Übelkeit und Erbrechen, häufig auch zu spontanen Durchfällen. Die Symptome nehmen mit der Menge der konsumierten Laktose zu. Im Prinzip nicht lebensbedrohlich, führen länger andauernde Durchfälle allerdings zu einer Reizung der Darmschleimhaut sowie einer gestörten Vitamin- und Mineralstoff-

aufnahme, auch Infektionen treten gehäuft auf. Langfristig kann es zu einer Schädigung des Dünndarms kommen, wodurch sich auch die Aufnahme von Nahrungsmitteln vermindert.

Wenn also Verdacht auf Laktose-Intoleranz besteht, lohnt es sich, zunächst einen Selbsttest durchzuführen: Eine laktosefreie Diät über mehrere Tage sollte eine deutliche Verbesserung der Symptome zur Folge haben. Wichtig ist dabei, nicht nur Milchprodukte zu meiden, sondern auch auf versteckte Milch zu achten: Laktose wird vielen Nahrungsmitteln zugesetzt wie Brot, Getreideriegeln, Fertiggerichten, Würzmischungen, Wurst, mariniertem Fleisch oder Instantprodukten. Tritt eine Besserung ein, sollte der Verdacht beim Hausarzt durch einen Laktose-Expositionstest mit Kontrolle der Blutzuckerwerte überprüft werden. Auch ein H₂-Atemtest kann Aufschluss geben.

Trotz Laktasemangels weiterhin Milch genießen

Laktasemangel an sich ist nicht heilbar. Die Auswirkungen der Unverträglichkeit können jedoch durch Ernährungsumstellung auf milchzuckerarme bzw. freie Kost auf ein Minimum reduziert werden. Tipps hierfür finden sich in Ratgebern, Lebensmittellisten und Kochbüchern. Die meisten Supermärkte bieten auch laktosefreie Milchprodukte an (z. B. unter dem Markennamen Minus-L). Eine andere Variante ist die Laktasezufuhr in Form von Kautabletten oder Kapseln aus der Apotheke. Die Dosierung ist nicht immer einfach, da sie dem Laktosegehalt des zu verzehrenden Lebensmittels angepasst werden muss, aber eine gute Alternative für Menschen, die auf den gewohnten Milchgenuss nicht verzichten möchten. Fermentierte Milchprodukte, insbesondere Käse, können mitunter auch vertragen werden. Denn sie enthalten neben unterschiedlichen Mengen Laktose auch Laktase. Dies hängt vor allem vom Herstellungsprozess, der Menge milchzuckerabbauender Bakterien, dem Reifungsprozess und der -dauer ab. Dabei gilt: Je länger der Reifungsprozess, desto geringer der



Milch und viele andere Milchprodukte gibt es inzwischen auch laktosefrei.

Laktoseanteil. Daher wird z. B. traditionell hergestellter, ausgereifter Parmesan mitunter vertragen, junger Goudakäse hingegen nicht.

Glutenunverträglichkeit – eine Erbkrankheit?

Ein weiterer Grund für Verdauungsprobleme kann auch Glutenunverträglichkeit sein. Hier reagiert der Körper auf das Klebereiweiß (Gluten), ein Getreidebestandteil, der unter der Schale sitzt. Diese Erkrankung heißt im Kindesalter Zöliakie, bei Erwachsenen spricht man von Sprue. In Deutschland ist einer von 1000 Menschen betroffen, Frauen erkranken häufiger als Männer. Durch die Unverträglichkeit wird die Schleimhaut des Dünndarms angegriffen und in ihrer Funktion eingeschränkt, die Darmzotten verkleben und bilden sich später zurück. In diesem Stadium ist eine Schleimhautveränderung des Dünndarms bei einer Magen-/Darmspiegelung mit Biopsie erkennbar. Die Oberfläche des Dün-



Achten Sie beim Einkauf auf dieses Zeichen. Glutenfreies Mehl und Mehlprodukte erhalten Sie in Reformhäusern und Bioläden.

darms ist dann bereits verringert, die Aufnahme von Nährstoffen erschwert. Die Folgen sind Gewichtsverlust, Durchfall sowie Vitamin- und Mineralstoffmangel. Besonders Eisen und Kalzium können nicht ausreichend aufgenommen werden, bei Kindern verzögert sich dadurch das Wachstum. Forscher vermuten, dass Vererbung bei der Glutenunverträglichkeit eine Rolle spielt: etwa zehn Prozent der Verwandten ersten Grades von Zöliakie-Patienten zeigen sichtbare Veränderungen der Dünndarmschleimhaut.

Einzigste Therapie: Glutenfreie Ernährung

Glutenunverträglichkeit ist chronisch, sie kann in jedem Alter vorkommen. Die Funktion der Schleimhaut lässt sich durch glutenfreie Nahrung in der Regel jedoch wieder herstellen. Dabei müssen die meisten Getreideprodukte allerdings dauerhaft gemieden werden, Menschen mit nachgewiesener Glutenunverträglichkeit sollten sich ihr gesamtes Leben glutenfrei ernähren.

Gluten kommt vor allem in Weizen, Gerste, Roggen und Hafer vor. Aber auch Grünkern, Dinkel, Kamut und Einkorn enthalten Gluten, allerdings in geringen Mengen. Auch auf herkömmliches Brot, Zwieback, Nudeln, Desserts, Müsli, Saucen oder Paniertes müssen die Betroffenen verzichten – es sei denn, sie kaufen glutenfreie Varianten dieser Lebensmittel, die in fast allen Bioläden erhältlich sind.

Reis (geschält), Hirse, Mais, Kartoffeln, Sojabohnen, Fleisch, Milch, Obst, Gemüse, Eier und Gebäck aus Maismehl können dagegen bedenkenlos verzehrt werden. Wichtig ist, ebenfalls auf verstecktes Gluten in Fertigprodukten zu achten.

Glutenverzicht auf Probe

Auch wenn eine Glutenunverträglichkeit nicht mittels Darmspiegelung nachgewiesen werden kann,

Ein Mausklick, der sich lohnt!

www.laktose-nein.de

www.LebeGesund.de

lohnt es sich bei Beschwerden, ein paar Wochen auf glutenhaltige Lebensmittel zu verzichten. Tritt dann eine Besserung ein, ist der Übeltäter gefunden und die Diagnose Reizdarm gehört der Vergangenheit an.



INNSPIEL

1 Wellnnessaufenthalt für zwei im ^{☆☆}Bio- und Wellnesshotel Alpenblick im Schwarzwald



Torte essen wie ein Gourmet: Gute Aussichten für Nahrungsmittel-Allergiker

Menschen mit Milcheiweiß- oder Glutenunverträglichkeit können endlich aufatmen: Als weltweit erstes Hotel hat sich das Bio- und Wellnesshotel Alpenblick nicht nur der basischen, sondern auch der komplett tiermilcheiweiß- und glutenfreien Küche verschrieben. Und das auf einem Niveau, das jeden Gourmet frohlocken lässt: vom Frühstück bis zum Vier-Gänge-Menü. Natürlich ist auch die Schwarzwälder Kirschtorte im Angebot.

Die Sicht auf die Alpenkette ist von Deutschlands höchstgelegenen heilklimatischen Kurort wirklich bezaubernd. Das Bio- und Wellnesshotel Alpenblick verbindet originales Schwarzwaldflair mit der »100 Prozent BIO-Wellnessküche« und modernstem Spa-Design (Thema Wasser und Salz). Die Inhaber Ferdinand und Renate Thoma sind selbst Wellness-Trainer sowie Säure-Fasten®-Praktiker.

Mehr Infos: Bio- und Wellnesshotel Alpenblick, Renate und Ferdinand Thoma, St. Georgstr. 9, 79862 Höchenschwand, Tel. 07672 / 418-0, Fax 07672 / 418-444, E-Mail: hotel@alpenblick-hotel.de. www.alpenblick-hotel.de

Teilnahme am Gewinnspiel nur mit diesem Coupon möglich.

Name, Vorname _____

Straße, Hausnummer _____

PLZ, Ort _____

Telefon, Fax _____

So geht's: Ausreichend frankierte Postkarte oder Brief an Letter Content Media, Sebastian-Bauer-Straße 20c, 81737 München schicken. Stichwort: Gewinnspiel
Einsendeschluss: 31. 01. 08. (Datum des Poststempels). Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.