Sind Sie sicher dass ihr Körper Milch verträgt?

Milchzuckermoleküle werden nur unzureichend von den Laktase-Enzymen gespalten und gelangen unveränderten in den Dickdarm, wo sie erhebliche Beschwerden auslösen. Bereits jeder siebte Deutsche leidet unter Milchzucker-Unverträglichkeit. Weltweit sind es sogar bis zu 80 Prozent. Vor allem Asiaten und Afrikaner vertragen keine Milchprodukte. Milchkaffee, Pizza oder Käse - Genüsse, die immer mehr Menschen mit krampfartigen Bauchschmerzen, Völlegefühl, Durchfall oder Übelkeit bezahlen. Schuld ist eine Milchzucker-Unverträglichkeit. Experten sagen jetzt, was dagegen hilft

Bereits bei jedem siebtem Deutschen rebelliert der Verdauungstrakt regelmäßig nach den Mahlzeiten. Starke Bauchschmerzen, Blähungen oder Durchfall sind typische Symptome. Beschwerden, die durch eine Milchzucker-Unverträglichkeit verursacht werden - und oft sogar erst ein bis zwei Stunden nach dem Essen auftreten. Schuld ist ein Mangel des körpereigenen Enzyms Laktase, das die Aufspaltung von Milchzucker verhindert. Dieses Enzym bildet der Körper zwar normalerweise selbst, doch je älter wir werden, desto weniger ist darauf Verlass. In manchen Fällen können auch Antibiotika oder Krankheiten die Enzym-Herstellung stören. Für rasche Abhilfe sorgt hier das erste bei Laktose-Intoleranz zugelassene Arzneimittel (TilactaMed, Apotheke). Es führt dem Organismus die notwendige Menge an natürlicher Laktase zu und beugt so Magen-Darm-Beschwerden nach dem Genuss milchzuckerhaltiger Lebensmittel vor. Aufgrund der guten Verträglichkeit sind die glutenfreien Kautabletten ohne Sorbit und Xylit für die Dauermedikation und sogar für Kinder ab drei Jahren geeignet. Doch warum überhaupt zur Pille greifen? Wäre es nicht viel einfacher, kritische Nahrungsmittel stattdessen vom Speiseplan zu verbannen? Genau hier liegt das Problem. Völliger Verzicht ist aus zwei Gründen nahezu undenkbar: Zum einen sind Milchprodukte wichtige Calcium-Lieferanten, die der Körper für ein stabiles Knochenwachstum braucht. Hinzu kommt, das Laktose in vielen anderen Lebensmitteln steckt - in Pizza ebenso wie in Knäckebrot, Fertigsaucen und Tiefkühlgerichten. Außerdem ist es so gut wie unmöglich, beim Essen bei Freunden, im Restaurant oder in der Kantine den Milchzuckergehalt der Speisen zu bestimmen. Bleibt die Frage: Wollen Sie wissen, ob Sie selbst betroffen sind? Klarheit bringt der Test (siehe rechts).

Milchzucker-Unverträglichkeit: Sind Sie betroffen?

Machen Sie den Selbsttest

1. **Haben** Sie regelmäßig Magen-Darm-Beschwerden wie z.B. Bauchschmerzen, Blähungen, Durchfall, Völlegefühl?
   Ja Nein
2. Treten die Beschwerden typischerweise nach **den** Mahlzeiten auf (sofort oder auch erst ein bis zwei Stunden später)?
   Ja Nein
   Weiß nicht
3. Treten die Beschwerden im Zusammenhang mit Milchprodukten verstärkt auf?
   Ja Nein
   Weiß nicht
4. Sind Sie beschwerdefrei, wenn Sie auf milchzuckerhaltige Nahrungsmittel konse**quent** verzichten'?
   Ja Nein
   Weiß nicht |
   Ist bei Ihren nächsten Verwandten eine Milchzucker-Unverträglichkeit bekannt?
   Ja Nein
   Weiß nicht
5. Stammen Sie aus dem Mittelmeerraum oder sind Sie afrikanischer oder asiatischer Herkunft?
   Ja Nein

Haben Sie mehrmals mit „Ja" oder „Weiß n geantwortet?
Ihr Arzt kann prüfen, ob Sie tatsächlich keinen Milchzucker verwerten können.