



Laktosemalabsorption (Milchzuckerunverträglichkeit)

Patienteninformationsblatt der Abteilung
für Kinder- und Jugendmedizin des
Diakonie Krankenhauses kreuznacher diakonie

STIFTUNG KREUZNACHER DIAKONIE

Die Stiftung kreuznacher diakonie nimmt teil am Auftrag der Kirche, Gottes Liebe zur Welt in Jesus Christus allen Menschen zu bezeugen. Sie weiß sich diesem Auftrag verpflichtet und beteiligt sich seit ihren Anfängen an der Diakonie als Wesens- und Lebensäußerung der Kirche und nimmt sich besonders der Menschen in leiblicher Not, in seelischer Bedrängnis und in sozial benachteiligten Verhältnissen an. Diesen Auftrag fördern in besonderer Weise die Diakonischen Gemeinschaften der Stiftung kreuznacher diakonie.

Die Stiftung kreuznacher diakonie ist eine große, gemeinnützige und mildtätige kirchliche Stiftung des öffentlichen Rechts und wurde 1889 in Bad Sobernheim als Diakonissen-Mutterhaus gegründet. Heute hat die Stiftung kreuznacher diakonie ihren Sitz in Bad Kreuznach und ist Träger von Einrichtungen in Rheinland-Pfalz, Saarland und Hessen.

Durch die Angebote der Geschäftsbereiche der Stiftung kreuznacher diakonie erfahren Menschen in vielfältiger Weise Hilfe zum Leben. Dazu gehören Krankenhäuser, Hospize, Wohnungen und Werkstätten für Menschen mit körperlichen und geistigen Behinderungen sowie psychischen Erkrankungen. Darüber hinaus ist die Stiftung Träger von Betreuungs- und Wohnangeboten für Menschen im Alter. Hilfen für Kinder, Jugendliche und Familien, für Menschen ohne Wohnung sowie Qualifizierungsprojekte für Menschen, die am Arbeitsmarkt benachteiligt sind, gehören ebenfalls zur Stiftung kreuznacher diakonie. In allen Arbeitsbereichen gibt es stationäre und ambulante Angebote. Zudem bietet die Stiftung kreuznacher diakonie rund 1.000 Aus-, Fort- und Weiterbildungsplätze in pflegerischen, pädagogischen und diakonisch-theologischen Berufen.

Mehr als 8.000 Menschen nehmen täglich Dienstleistungen der Stiftung kreuznacher diakonie in Anspruch. Über 5.300 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter haben einen Arbeitsplatz bei der Stiftung kreuznacher diakonie.

Die Stiftung kreuznacher diakonie ist auch auf die Hilfe von Freundinnen und Freunden angewiesen. Sie unterstützen unsere Arbeit durch Geld- und Sachzuwendungen, durch Vermächtnisse und Stiftungen. Diese Hilfen kommen direkt den Menschen zugute, die unsere Dienste in Anspruch nehmen.

Unser Spendenkonto: 55 115 bei der KD-Bank · BLZ 350 601 90

IMPRESSUM:

Herausgeber: Stiftung kreuznacher diakonie, Kirchliche Stiftung des öffentlichen Rechts, Ringstraße 58, 55543 Bad Kreuznach
Verantwortlich: Frau Eugenie Dengel · Öffentlichkeitsbeauftragte
Text: Dr. Sarah Kühne
Layout: Referat Öffentlichkeitsarbeit · Stiftung kreuznacher diakonie
Fotos: Niko Neuwirth · Hanau / Bildagentur (S. 7, 9)
Grafik: transformdesign · Silke Andrea Schmidt · Berlin
Auflage/Druck: 750 Stück · Dezember 2011 / odd GmbH & Co. KG Print + Medien · Bad Kreuznach

Laktosemalabsorption (Milchzuckerunverträglichkeit)

Patienteninformationsblatt der Abteilung
für Kinder- und Jugendmedizin des
Diakonie Krankenhauses kreuznacher diakonie



Die klassische Milchzuckerunverträglichkeit entwickelt sich erst nach dem Säuglingsalter

Inhalt

- 6 | 1. Was ist eine Laktosemalabsorption?
- 7 | 2. Welche Beschwerden macht eine Milchzuckerunverträglichkeit?
- 8 | 3. Welche Testverfahren zum Feststellen einer Laktosemalabsorption gibt es?
- 9 | 4. Wie wird sie behandelt?
- 11 | 5. Wo finde ich mehr Informationen über die Milchzuckerunverträglichkeit?
- 14 | 6. Wir informieren Sie
- 15 | 7. So erreichen Sie uns

1. Was ist eine Laktoseintoleranz?

In Deutschland sind 10-15% der Bevölkerung von einer Milchzuckerunverträglichkeit betroffen.

Milchzucker (Laktose) ist ein aus zwei Bausteinen (Glucose und Galaktose) zusammengesetzter Zucker. Laktose kann vom menschlichen Körper nur dann aufgenommen werden, wenn er im Dünndarm durch das Enzym Laktase in seine zwei Grundbausteine gespalten wurde. Eine Laktoseintoleranz liegt dann vor, wenn ein Laktasemangel besteht oder die Laktase in seltenen Fällen gar nicht vorhanden ist. Dann gelangt der Milchzucker in den Dickdarm und wird von den dort natürlicherweise vorkommenden Bakterien in Säuren und Gase gespalten, was zu den typischen Beschwerden einer Milchzuckerunverträglichkeit führt.

Es gibt eine extrem seltene Form der Laktoseintoleranz mit angeborenem vollständigem Fehlen der Laktase. Beschwerden treten bei Säuglingen ab der ersten Fütterung auf.

Der häufigste Typ der Laktoseintoleranz drückt sich durch eine Abnahme der Laktasedichte im Dünndarm aus. Die höchste Konzentration besteht im Kleinkindalter, anschließend wird immer weniger Laktase vom Körper hergestellt, die Beschwerden nehmen dann langsam zu. Diese Form findet sich bei 10-15% der deutschen Bevölkerung. In Asien und manchen Teilen Afrikas liegt diese Form der Milchzuckerunverträglichkeit sogar bei über 90%.



Bei Bestehen einer Laktosemalabsorption kommt es kurz nach Genuss von Milchprodukten zu Blähungen, Übelkeit und Bauchschmerzen



Eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist auch bei Milchzuckerunverträglichkeit möglich

Eine vorübergehende Form der Milchzuckerunverträglichkeit kommt bei Glutenunverträglichkeit, chronischen Darmerkrankungen oder nach schweren Magen-Darm-Infektionen vor. Die Beschwerden lassen durch die Behandlung der Grunderkrankung nach. ■

2. Welche Beschwerden macht eine Milchzuckerunverträglichkeit?

Die Hauptbeschwerden sind Bauchschmerzen, Durchfall, Übelkeit, Völlegefühl und Blähungen. Die Beschwerden treten im zeitlichen Zusammenhang mit Milchzuckeraufnahme auf. ■

Typische Symptome beim Verzehr von milchzuckerhaltigen Produkten sind Durchfall, Übelkeit, Bauchschmerzen und Blähungen.

3. Welche Testverfahren zum Feststellen einer Laktoseintoleranz gibt es?

In der Regel führt ein Atemtest nach Laktosebelastung zur Diagnose der Milchzuckerunverträglichkeit.

Im Vordergrund steht hier die Beobachtung, ob ein Zusammenhang mit Aufnahme von speziellen Nahrungsmitteln und den Beschwerden besteht. Bei Verdacht auf Milchzuckerunverträglichkeit sollten für zwei bis drei Wochen milchzuckerhaltige Lebensmittel gemieden werden, um festzustellen, ob es zu einer Beschwerdeverbesserung kommt.



Ein Laktoseauslassversuch gibt oft Hinweise auf die Unverträglichkeit

Zur Bestätigung der Diagnose wird ein Atemtest durchgeführt. Dafür wird eine laktosehaltige Flüssigkeit getrunken und die Wasserstoffkonzentration in der Ausatemluft gemessen. Im Falle einer Laktoseunverträglichkeit wird die Laktose durch Dickdarmbakterien abgebaut, statt im Dünndarm aufgenommen zu werden. Dabei entsteht unter anderem Wasserstoff, der in der Ausatemluft gemessen werden kann. Ab einem Grenzwert von 20 ppm (parts per million) ist eine eingeschränkte Verwertbarkeit von Milchzucker nachgewiesen.

Daneben gibt es Ausnahmefällen vorbehaltene Untersuchungen, zum einen durch direkten Enzymnachweis aus einer Dünndarmschleimhautprobe. Ein anderes Verfahren ist die Blutzuckermessung nach Zufuhr von Laktose. Dieser steigt geringer an, wenn eine Unverträglichkeit besteht, da die Laktose nicht in den Körper aufgenommen werden kann und sich so kaum auf den Blutzuckerspiegel auswirkt. ■

4. Wie wird sie behandelt?

Die wichtigste Maßnahme bei Milchzuckerunverträglichkeit besteht in der Vermeidung von laktosehaltigen Produkten. Da nicht immer eine totale Unverträglichkeit besteht, können häufig geringe Mengen von Milchzucker vertragen werden. Hierfür ist ein persönliches Ausprobieren nötig. In der Regel werden 3 - 10g Laktose (entspricht 60 - 200 ml Milch), über den Tag verteilt aufgenommen ohne Auftreten von Beschwerden vertragen.

Besonders laktosereiche Nahrungsmittel sind Kuhmilch, Molke, Buttermilch, Frischkäse, Milchspeiseeis, Vollmilch- und weiße Schokolade. Diese sollten so weit möglich gemieden werden.

In der Regel gut vertragen mit nur geringem Gehalt an Laktose werden Hart-, Schnitt- und Weichkäse. Als Faustregel gilt dabei folgendes: je länger der Reifungs- und Herstellungsprozess eines Käses ist, desto



In kleinen Mengen werden Milchprodukte trotz Laktosemalabsorption häufig gut vertragen

Bedenkenlos können Produkte wie Obst, Gemüse, Fleisch, Fisch und Eier konsumiert werden, da sie in unverarbeiteter Form keine Laktose enthalten.



Freude und Genuss beim Essen ist trotz Laktosemalabsorption möglich

Genaueres Lesen der Inhaltsstoffe schützt vor Beschwerden, da in vielen Fertigprodukten häufig Laktose enthalten ist.

Laktosefrei sind rein pflanzliche Produkte, Fleisch, Fisch, Eier und pflanzliche Speiseöle. Diese können bedenkenlos in Form einer ausgewogenen Mischkost aufgenommen werden.

Insgesamt wichtig ist es, genau die Inhaltsstoffe von Lebensmitteln auf der Packung nachzulesen, da in einigen Lebensmitteln „versteckte“ Laktose enthalten ist. Diese findet sich in vielen Wurstwaren, in einer großen Anzahl an Fertigprodukten, aber auch in manchen Medikamenten.

Ergänzend zu den Ernährungsmaßnahmen gibt es zum Beispiel für Klassenfahrten oder Kindergeburtstage laktasehaltige Enzympräparate in Flüssig-, Kapsel- oder Tablettenform, wie Lactrase, Laluk oder Kerutabs. Diese werden leider in der Regel von der Krankenkasse nicht übernommen.

Da Milchprodukte in der täglichen Nahrungsaufnahme die Hauptquelle von Calcium darstellen, ist bei laktosearmer Diät auf eine ausreichende Calciumzufuhr zu achten. Calciumangereicherte Säfte, calciumhaltiges Mineralwasser, calciumreiche Gemüse wie Brokkoli und Grünkohl stellen

geringer ist sein Laktosegehalt. Auch Joghurt und Kefir bereiten seltener Beschwerden, da die in ihnen enthaltenen Milchsäurebakterien Laktose zum Großteil schon abgebaut haben. Zudem gibt es inzwischen eine große Palette laktosearmer und -freier Milchprodukte im Handel.

eine alternative Calciumquelle dar. Gegebenenfalls kann zusätzlich eine Calciumzufuhr in Form von (Brause-)Tabletten notwendig werden.

Für komplexere Nahrungsumstellungen kann jederzeit eine Ernährungsberatung von hierfür geschulten Personen in Anspruch genommen werden (Ernährungsmediziner, Ökotrophologen/-innen, Diätassistenten/-innen). ■

5. Wo finde ich mehr Informationen über die Milchzuckerunverträglichkeit?

Im Internet findet man viele Informationen zur Laktoseintoleranz. Auf folgender Webseite kann man einen guten Überblick gewinnen: www.ernaehrung.de/tipps/laktoseintoleranz

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) bietet für 50 Cent eine Broschüre über das Bild der Laktoseintoleranz an. Diese kann man über deren Homepage bestellen.

Zudem gibt es zahlreiche Bücher über Milchzuckerunverträglichkeit. Hier seien exemplarisch folgende genannt:

- „Laktose-Intoleranz – Wenn Milchzucker krank macht.“ (7. Aufl.). Ratgeber Ehrenwert, Verlagsgruppe Lübbe, München 2010
- „Das Laktose-Intoleranzbuch“ von Doris Paas. (1. Aufl.) Monsenstein und Vannerdat Verlag August 2007
- „Gesund essen bei Laktoseintoleranz, Gesunde Rezepte ohne Kuhmilch.“ (6. Aufl.) Gräfe und Unzer Verlag GmbH, September 2004

Sowohl durch das Internet als auch anhand einer Vielzahl empfehlenswerter Bücher kann man weitere Informationen über die Laktosemalabsorption erhalten.

Für Ihre Notizen:



Für Ihre Notizen:



6. Wir informieren Sie

Diakonie Krankenhaus kreuznacher diakonie

Ringstraße 64

55543 Bad Kreuznach

Tel. 0671 / 605-0 · Fax 0671 / 605-2366

E-Mail: info-dkkd@kreuznacherdiakonie.de

Internet: www.kreuznacherdiakonie.de

Falls Sie sich über Milchzuckerunverträglichkeit bei uns im Hause informieren möchten, wir sind für Sie da. ■



Dr. med. Christoph von Buch – Chefarzt und pädiatrischer Gastroenterologe

- Chefarzt Kinder- und Jugendmedizin

Dr. med. Christoph von Buch

Tel. 0671 / 605-2010

E-Mail: buchch@kreuznacherdiakonie.de

Lageplan

Stiftung kreuznacher diakonie

Standort: Bad Kreuznach



Hans-Schumm-Straße

- 1 Eine-Welt-Laden / Regio Markt
- 2 Diakonie Werkstätten
- 3 Mobilservice / Realservice
- 4 Markthaus / Care Antik
- 5 Landeshofgärtner
- 6 Parkhaus
- 7 Diakonie Werkstätten
- 8 Außenwerkstatt
- 9 Geschienke Ecke

Ringstraße

- 10 Wohnungen
- 11 Mutterhaus / Diakonie Kirche
- 12 Wohnungen
- 13 Lutherhaus / Martin Luther Haus / Zentrum
- 14 Sportmedizinisches Untersuchungs-zentrum / Olympiastützpunkt
- 15 Wohnungen
- 16 Haus Alt-Behmsda / Tagesförderstätte / Zentrum für Informationstechnologie
- 17 Wohnungen
- 18 Diakonie Krankenhaus
- 19 Urinleistungs-Krankenhaus / Trübschlagstraße Schwesternhaus
- 20 Fachklinik Schwesternhaus
- 21 Gesundheits- und Pflegeberufe
- 22 Haus Neu Behmsda / Wohnen
- 23 Theodor Fiechter Halle

Böhler Weg

- 24 Haus am Bühl / Wohnen
- 25 Pfarrhaus
- 26 Haus Jubiläe / Wohnen
- 27 Haus Kantate / Sozialpädiatrisches Zentrum
- 28 Haus Rogate / Autismuszentrum
- 29 Haus Esauli / Wohnen
- 30 Emma Reich Halle

Waldemarstraße

- 31 Betnesda Schule
- 32 Gartenhaus / Wohnen
- 33 techn. Zentrum / Integrationsbetriebe
- 34 Reinigungsservice
- 35 Wohnhaus
- 36 Wäscherei
- 37 Fernheizwerk / Zentralwerkstätten
- 38 Haus Pella / Wohnen / Jagestruktur
- 39 Betnesda Büro
- 40 Dienst / Wohnen / Rehamedizinischer
- 41 Haus Paulinum / Wohnen / Verwaltung
- 42 Haus Paulinum / Tagestruktur
- 43 Haus Paulinum / Begegnungsstelle für
- 44 Unterstützte Kommunikation
- 45 Mobiler Rehabilitationsaufstiegt / Wohnen

Bösgrunder Weg

- 46 Kinderhaus Arche
- 47 Akademie
- 48 Physiotherapie
- 49 Begegnungsstätte Geschwister Scholl Haus / Diakonausbildung / Diakonische Gemeinschaft Paulinum
- 50 Bücherei
- 51 Diakoniepaullinum
- 52 Haus Alt-Behmsda / Wohnen
- 53 Eugenie Wilhelms Hospiz
- 54 Hugo Reich Haus / Wohnen
- 55 Wohnungen

Rheingrafenstraße

- 56 Personalwohnheim / Elternschule
- 57 Haus Schaunsland / Sozialpädiatrisches Zentrum / Kinderkrippe / Kindertagesstätte
- 58 Haus Sonne / Sozialpädiatrisches Zentrum / Wohnen

Zeichenerklärung

- Schranke
- Infoleite / Lageplan
- Parkhaus
- Kurzzeitparken

