# Laktoseintoleranz: Umgang und Alternativen

Laktoseintoleranz: Umgang und Alternativen Was ist Laktoseintoleranz? Laktoseintoleranz ist ein Zustand, bei dem der Körper die in Milch und Milchprodukten enthaltene Laktose nicht richtig verdauen kann. Dies liegt an einem Mangel an Laktase, einem Enzym, das normalerweise im Dünndarm produziert wird und für den Abbau von Laktose verantwortlich ist. Wenn Laktose unverdaut bleibt, kann sie zu unangenehmen Symptomen wie Blähungen, Bauchschmerzen, Durchfall und Übelkeit führen. Arten der Laktoseintoleranz Es gibt drei Hauptarten der Laktoseintoleranz: primäre, sekundäre und angeborene Laktoseintoleranz. Primäre Laktoseintoleranz: Diese Form der Laktoseintoleranz ist genetisch bedingt und tritt am häufigsten auf. Menschen mit primärer Laktoseintoleranz produzieren im Laufe …

*Laktoseintoleranz: Umgang und Alternativen*

# Laktoseintoleranz: Umgang und Alternativen

## Was ist Laktoseintoleranz?

Laktoseintoleranz ist ein Zustand, bei dem der Körper die in Milch und Milchprodukten enthaltene Laktose nicht richtig verdauen kann. Dies liegt an einem Mangel an Laktase, einem Enzym, das normalerweise im Dünndarm produziert wird und für den Abbau von Laktose verantwortlich ist. Wenn Laktose unverdaut bleibt, kann sie zu unangenehmen Symptomen wie Blähungen, Bauchschmerzen, Durchfall und Übelkeit führen.

## Arten der Laktoseintoleranz

Es gibt drei Hauptarten der Laktoseintoleranz: primäre, sekundäre und angeborene Laktoseintoleranz.

1. Primäre Laktoseintoleranz: Diese Form der Laktoseintoleranz ist genetisch bedingt und tritt am häufigsten auf. Menschen mit primärer Laktoseintoleranz produzieren im Laufe der Zeit immer weniger Laktase, was zu einer unzureichenden Verdauung von Laktose führt.
2. Sekundäre Laktoseintoleranz: Diese Form tritt als Folge einer anderen Erkrankung oder eines Zustands auf, der den Dünndarm beeinträchtigt. Beispiele dafür sind Zöliakie, Morbus Crohn oder eine bakterielle Überwucherung im Dünndarm. In diesen Fällen kann die Produktion von Laktase vorübergehend oder dauerhaft beeinträchtigt sein.
3. Angeborene Laktoseintoleranz: Diese Form der Laktoseintoleranz ist äußerst selten und tritt aufgrund

eines genetischen Defekts auf, der dazu führt, dass Babys von Geburt an kein Laktaseenzym produzieren können. Diese Babys müssen Milchprodukte von Anfang an vermeiden oder eine spezielle Formel erhalten.

## Symptome der Laktoseintoleranz

Die Symptome der Laktoseintoleranz können von Person zu Person variieren und hängen von der Menge der verzehrten Laktose ab. Zu den häufigsten Symptomen gehören:

- Bauchschmerzen
- Übelkeit
- Blähungen
- Durchfall
- Gasbildung
- Aufgeblähter Bauch
- Verstopfung (seltener)

Es ist wichtig zu beachten, dass diese Symptome nicht sofort nach dem Verzehr von Laktose auftreten müssen und manche Menschen empfindlicher auf Laktose reagieren als andere.

## Diagnose der Laktoseintoleranz

Wenn Sie vermuten, dass Sie an Laktoseintoleranz leiden, sollten Sie einen Arzt aufsuchen, der eine genaue Diagnose stellen kann. Ihr Arzt kann verschiedene Tests durchführen, um festzustellen, ob Sie tatsächlich an Laktoseintoleranz leiden. Dazu gehören:

1. Wasserstoff-Atemtest: Dieser Test misst den Wasserstoffgehalt in der Ausatemluft, nachdem Sie eine laktosehaltige Lösung getrunken haben. Ein hoher

Wasserstoffgehalt deutet auf eine unzureichende Verdauung von Laktose hin.
2. Laktose-Toleranztest: Bei diesem Test trinken Sie eine laktosehaltige Lösung und anschließend wird Ihr Blutzuckerspiegel überprüft. Wenn Ihr Körper die Laktose nicht richtig verdaut, steigt Ihr Blutzuckerspiegel nicht wie erwartet an.

   Basierend auf diesen Tests kann Ihr Arzt eine Diagnose stellen und Ihnen dabei helfen, den Umgang mit Ihrer Laktoseintoleranz zu erlernen.

## Umgang mit Laktoseintoleranz

Wenn bei Ihnen Laktoseintoleranz diagnostiziert wurde, bedeutet das nicht, dass Sie vollständig auf Milch und Milchprodukte verzichten müssen. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, den Umgang mit Laktoseintoleranz zu erleichtern:

1. Vermeiden Sie laktosehaltige Lebensmittel: Die offensichtlichste Lösung ist, laktosehaltige Nahrungsmittel wie Milch, Käse und Joghurt zu vermeiden. Stattdessen können Sie auf laktosefreie oder pflanzliche Alternativen umsteigen. Es gibt mittlerweile eine breite Palette an laktosefreien Milchprodukten auf dem Markt, die den gleichen Geschmack und die gleiche Textur wie herkömmliche Milchprodukte haben.
2. Achten Sie auf versteckte Laktose: Laktose kann auch in vielen verarbeiteten Lebensmitteln enthalten sein. Lesen Sie daher immer die Lebensmittelkennzeichnung, um sicherzustellen, dass keine laktosehaltigen Inhaltsstoffe enthalten sind. Achten Sie insbesondere auf folgende Begriffe: Milchpulver, Trockenmilch, Milchzucker, Molke und Kasein.
3. Nach und nach toleranzsteigernd essen: Manche

Menschen mit Laktoseintoleranz können mit der Zeit eine gewisse Toleranz gegenüber kleinen Mengen an Laktose entwickeln. Sie könnten versuchen, kleine Mengen laktosehaltiger Lebensmittel schrittweise in Ihre Ernährung einzuführen und zu beobachten, wie Ihr Körper darauf reagiert. Ein Ernährungsberater kann Ihnen dabei helfen, einen individuellen Plan zu erstellen.

## Alternative Milchprodukte

Wenn Sie an Laktoseintoleranz leiden, müssen Sie auf Milch und Milchprodukte nicht verzichten. Es gibt eine Vielzahl von pflanzlichen Alternativen, die eine gute Option für Menschen mit Laktoseintoleranz sein können. Hier sind einige beliebte Alternativen:

1. Mandelmilch: Mandelmilch wird aus gemahlenen Mandeln und Wasser hergestellt und hat einen milden Geschmack. Sie ist arm an Kalorien und enthält in der Regel keine gesättigten Fette.
2. Sojamilch: Sojamilch wird aus Sojabohnen gewonnen und hat einen ähnlichen Proteingehalt wie Kuhmilch. Sie ist eine gute Quelle für Kalzium und Vitamine.
3. Hafermilch: Hafermilch wird aus gemahlenem Hafer und Wasser hergestellt und hat einen leicht süßlichen Geschmack. Sie ist reich an Ballaststoffen und enthält keine gesättigten Fette.
4. Kokosmilch: Kokosmilch wird aus dem Fleisch der Kokosnuss gewonnen und hat einen leicht süßen, tropischen Geschmack. Sie ist reich an gesunden Fetten und hat einen niedrigen Laktosegehalt.

   Diese pflanzlichen Alternativen sind in den meisten Supermärkten erhältlich und bieten eine gute Option für Menschen mit Laktoseintoleranz.

## Fazit

Laktoseintoleranz kann unangenehme Symptome verursachen, aber mit der richtigen Ernährung und dem richtigen Umgang ist es möglich, ein normales und aktives Leben zu führen. Vermeiden Sie laktosehaltige Lebensmittel und probieren Sie stattdessen laktosefreie oder pflanzliche Alternativen aus. Beachten Sie jedoch, dass jeder Mensch unterschiedlich auf Laktose reagiert und Sie möglicherweise eine individuelle Herangehensweise finden müssen, die für Sie funktioniert. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder einem Ernährungsberater, um die besten Strategien für Ihre spezifische Situation zu besprechen.

---

Mehr zu natürlicher und gesunder Ernährung erfahren Sie in unserem Ratgeber-Magazin **Dein-Heilpraktiker.com**

Details

**Besuchen Sie uns auf: natur.wiki**