



Laktoseintoleranz: Was jetzt?

Laktoseintoleranz: Was jetzt? Die Laktoseintoleranz, auch bekannt als Milchzuckerunverträglichkeit, ist eine häufige Erkrankung, von der viele Menschen betroffen sind. Diese Erkrankung tritt auf, wenn der Körper nicht in der Lage ist, das Enzym Laktase zu produzieren, das zur Verdauung von Laktose notwendig ist. Laktose ist der natürliche Zucker in Milchprodukten. Laktoseintoleranz kann zu verschiedenen Symptomen führen, wie Bauchschmerzen, Blähungen, Durchfall und Übelkeit. Diese Symptome treten auf, weil der unverdaute Milchzucker im Darm von Bakterien abgebaut wird, wodurch Gase und Säuren entstehen. Um die Symptome der Laktoseintoleranz zu lindern und eine angemessene Ernährung zu gewährleisten, gibt es verschiedene Maßnahmen, die Betroffene …

Laktoseintoleranz: Was jetzt?

Die Laktoseintoleranz, auch bekannt als Milchzuckerunverträglichkeit, ist eine häufige Erkrankung, von der viele Menschen betroffen sind. Diese Erkrankung tritt auf, wenn der Körper nicht in der Lage ist, das Enzym Laktase zu produzieren, das zur Verdauung von Laktose notwendig ist. Laktose ist der natürliche Zucker in Milchprodukten.

Laktoseintoleranz kann zu verschiedenen Symptomen führen, wie Bauchschmerzen, Blähungen, Durchfall und Übelkeit. Diese Symptome treten auf, weil der unverdaute Milchzucker im Darm von Bakterien abgebaut wird, wodurch Gase und Säuren entstehen.

Um die Symptome der Laktoseintoleranz zu lindern und eine

angemessene Ernährung zu gewährleisten, gibt es verschiedene Maßnahmen, die Betroffene ergreifen können.

1. Vermeidung von laktosehaltigen Lebensmitteln

Der erste Schritt zur Bewältigung der Laktoseintoleranz besteht darin, laktosehaltige Lebensmittel zu meiden. Dazu gehören Milch, Joghurt, Käse und andere Milchprodukte. Es ist wichtig, die Etiketten von Lebensmitteln zu lesen, um sicherzustellen, dass sie keine laktosehaltigen Bestandteile enthalten. Einige Lebensmittel, wie Brot, Kekse und verarbeitete Lebensmittel, können ebenfalls Laktose enthalten.

2. Ersatz von laktosehaltigen Lebensmitteln durch Alternativen

Es gibt eine Vielzahl von Alternativen zu laktosehaltigen Lebensmitteln, die Menschen mit Laktoseintoleranz konsumieren können. Zum Beispiel können sie laktosefreie Milch oder pflanzliche Milchalternativen wie Mandelmilch, Sojamilch oder Hafermilch verwenden. Es gibt auch laktosefreien Joghurt und laktosefreien Käse, die eine gute Alternative darstellen. Es ist wichtig, die Etiketten sorgfältig zu lesen, um sicherzustellen, dass diese Produkte wirklich laktosefrei sind.

3. Verwendung von Laktase-Präparaten

Einige Menschen mit Laktoseintoleranz können von der Einnahme von Laktase-Präparaten profitieren. Laktase ist das Enzym, das für die Verdauung von Laktose benötigt wird. Diese Präparate enthalten das enzymatische Mittel, das im Dünndarm den Milchzucker abbaut und so die Symptome der Laktoseintoleranz lindert. Es ist wichtig, die Anweisungen des

Arztes oder des Apothekers zu befolgen, um die richtige Menge und Einnahmezeitpunkt der Präparate zu gewährleisten.

4. Betreuung durch einen Ernährungsberater

Es kann hilfreich sein, einen Ernährungsberater aufzusuchen, um eine angemessene Ernährung bei Laktoseintoleranz sicherzustellen. Der Ernährungsberater kann helfen, einen spezifischen Ernährungsplan zu entwickeln und mögliche Nährstoffmängel auszugleichen. Eine ausgewogene Ernährung ist besonders wichtig, da Milchprodukte eine wichtige Quelle für Kalzium und Vitamin D sind. Der Ernährungsberater kann geeignete Nahrungsmittel empfehlen, die diese Nährstoffe enthalten.

5. Möglicherweise vorübergehend vermeidbare Lebensmittel

Obwohl Laktoseintoleranz eine lebenslange Erkrankung ist, kann es Zeiten geben, in denen Betroffene in der Lage sind, laktosehaltige Lebensmittel zu tolerieren. Dies kann nach einer Magen-Darm-Infektion oder nach einer Periode der Schonung des Darms der Fall sein. Es ist wichtig, die individuellen Bedürfnisse und Reaktionen des Körpers zu beachten und gegebenenfalls die Ernährung anzupassen.

6. Laktoseintoleranz und andere Laktoseverwertungsstörungen

Es ist wichtig, die Laktoseintoleranz von anderen Laktoseverwertungsstörungen zu unterscheiden. Die Laktoseintoleranz ist eine genetisch bedingte Störung, bei der

der Körper das Enzym Laktase nicht produziert. Es gibt jedoch andere Erkrankungen, wie die Laktaseinsuffizienz oder die seltenere primäre Laktosemalabsorption, bei denen der Körper kein ausreichendes Laktaseenzym produziert. Diese Erkrankungen können auch zu Symptomen der Laktoseintoleranz führen und erfordern ähnliche Maßnahmen zur Bewältigung der Symptome.

Insgesamt kann Laktoseintoleranz eine Herausforderung darstellen, aber durch den Verzicht auf laktosehaltige Lebensmittel, den Einsatz von laktosefreien Alternativen, die Verwendung von Laktasepräparaten, eine Beratung durch einen Ernährungsberater und das Verständnis der individuellen Bedürfnisse des Körpers kann die Erkrankung erfolgreich bewältigt werden. Es ist wichtig, die Erkrankung von anderen Laktoseverwertungsstörungen zu unterscheiden und bei Bedarf ärztlichen Rat einzuholen.

Quellen:

- Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE): Laktoseintoleranz. Verfügbar unter <https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/kohlenhydrate/laktoseintoleranz/>
- Gesundheitsinformation.de: Laktoseintoleranz. Verfügbar unter <https://www.gesundheitsinformation.de/laktoseintoleranz-ueberblick.2078.de.html>
- MedlinePlus: Lactose Intolerance. Verfügbar unter <https://medlineplus.gov/lactoseintolerance.html>

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki