



## Informationen zur Laktoseintoleranz

### Ursachen – Beschwerden – Verhaltenstipps – Ernährungsempfehlungen

Die Laktoseintoleranz gehört zu den häufigen Ursachen für Bauchbeschwerden nach dem Verzehr von Milch und Milchprodukten. Ursache ist ein Mangel des Enzyms „Laktase“, das den Milchzucker (Laktose) im Dünndarm spaltet. Wird Laktose nicht ausreichend verstoffwechselt, gelangt sie unverdaut in den Dickdarm und wird dort von Darmbakterien abgebaut. Es entstehen Gase, die Beschwerden verursachen können.

Typische Beschwerden sind ein Völlegefühl, Blähungen, Bauchkrämpfe, ein Druckgefühl oder Durchfälle – häufig nach Milch, Sahne, Eis oder größeren Mengen milchhaltiger Lebensmittel. Die Stärke der Beschwerden ist individuell unterschiedlich.

### Allgemeine Verhaltensempfehlungen (Lifestyle-und Ernährungstipps)

Diese Maßnahmen können die Beschwerden lindern und bilden die Grundlage der Behandlung:

- laktosehaltige Lebensmittel zunächst reduzieren oder vorübergehend meiden
- kleinere Mahlzeiten bevorzugen und langsam essen
- individuelle Verträglichkeit schrittweise austesten
- Milchprodukte besser zusammen mit anderen Lebensmitteln verzehren
- Hartkäse, Joghurt und Sauermilchprodukte werden häufig gut vertragen
- laktosefreie Produkte können eine gute Alternative sein
- bewusster Umgang mit Stress, da die Beschwerden dadurch verstärkt werden können

### Wie die Diagnose gestellt wird

Die wichtigste Untersuchung ist der H<sub>2</sub>-Atemtest (Wasserstoff-Atemtest). Dabei wird geprüft, ob Laktose im Dünndarm ausreichend verdaut wird.

### Ernährung und praktisches Vorgehen

**Karenzphase:** Für 1–2 Wochen möglichst laktosehaltige Lebensmittel meiden.

**Testphase:** Anschließend die persönliche Verträglichkeit langsam austesten.

**Dauerernährung:** Langfristig sollte die individuell verträgliche Menge an Laktose beibehalten werden. Ein vollständiger Verzicht auf Milchprodukte ist meist nicht sinnvoll.

### Wann weitere Schritte sinnvoll sind

Wenn trotz Ernährungsanpassung weiterhin starke Beschwerden bestehen, können zusätzliche Untersuchungen notwendig werden. Dazu gehört beispielsweise eine Abklärung anderer Nahrungsmittelunverträglichkeiten beziehungsweise Darmerkrankungen.

### Ernährung und professionelle Ernährungsberatung

Eine individuell angepasste Ernährung kann Beschwerden deutlich verbessern und unnötige Einschränkungen vermeiden. Bei entsprechender medizinischer Indikation kann eine professionelle Ernährungsberatung sinnvoll sein.

Bitte verstehen Sie dieses Informationsblatt als allgemeine Orientierung. Die genaue Diagnose, die Auswahl möglicher Maßnahmen und das weitere Vorgehen werden wir gemeinsam mit Ihnen besprechen.

