



VIVAMAYR

## Information zur Laktoseintoleranz

### Was ist Laktoseintoleranz?

Laktose- oder Milchzuckerintoleranz ist eine Nahrungsmittelunverträglichkeit. Laktose ist ein natürlicher Bestandteil von tierischer Milch und Milchprodukten. Laktose ist ein Zweifachzucker (Disaccharid) bestehend aus den Zuckern Galaktose (Schleimzucker) und Glucose (Traubenzucker). Milchzucker wird durch das Enzym Laktase in seine Bestandteile aufgespalten. Erst die Einzelmoleküle können im Stoffwechsel verwertet werden. Das Enzym Laktase ist im oberen Dünndarm lokalisiert. Befindet sich nun wenig oder gar kein Enzym in der Darmschleimhaut, so kann der Milchzucker nicht aufgespalten und auch nicht verwertet werden. Die Ursache der Laktoseintoleranz ist also ein Mangel an milchzuckerspaltendem Enzym. Die Milchzuckermoleküle werden bei einem Laktasemangel nicht oder nur unzureichend aufgespalten und gelangen daher in tiefere Darmabschnitte, wo sie von den dort befindlichen Bakterien vergoren werden. Bei diesem Prozess entstehen Alkohole und Gase, kurzkettige Fettsäuren (wie Milchsäure und Essigsäure) und Gase (wie Kohlendioxid, Methan und Wasserstoff).

### Dieser Prozess hat für den Organismus folgende Konsequenzen:

1. Die entstehenden Säuren regen die Darmbewegungen (Peristaltik) an, was Durchfälle zur Folge haben kann.
2. Milchzucker kann Wasser binden, was wiederum Durchfälle verstärken kann.
3. Durch die bakterielle Zersetzung der Milchzuckermoleküle entstehen Gase, die Blähungen verursachen.
4. Ein Teil dieser Gase diffundiert durch die Darmwand ins Blut und wird über die Lungen abgeatmet.
5. Durch all diese Vorgänge wird die schützende Schicht der Darmschleimhaut beschädigt, was langfristig zu einer veränderten Durchlässigkeit der Darmwand führt. So gelangen andere Nahrungsbestandteile in den Organismus, die im „gesunden Normalfall“ nicht die Darmwand passieren können. Durch die chronischen Verdauungsbeschwerden wird die enzymtragende Darmschleimhaut weiter geschädigt, was zu einer weiteren Enzymreduzierung beiträgt, was wiederum die Verdauungsbeschwerden verstärkt.

### Symptome einer Laktoseintoleranz sind:

- Breiiger Stuhl
- Blähungen
- Durchfall/ durchfallartige Beschwerden oder Verstopfung
- Vermehrte Darmgasbildung (Meteorismus)
- Bauchgeräusche und Bauchschmerzen
- Völlegefühl, Übelkeit nach Verzehr von Milch/Produkten



## VIVAMAYR

Die Diagnose der Laktoseintoleranz wird durch den funktionellen Muskeltest der Applied Kinesiology und/oder den H 2 Atemtest gestellt. Dabei werden die bei der bakteriellen Zersetzung entstehenden Gase über das Blut zu den Lungen transportiert und dort abgeatmet, was gemessen werden kann. Andere Möglichkeiten sind ein Bluttest nach Laktosezufuhr sowie eine Dünndarmbiopsie. Wie kommt es zum Laktasemangel? Die Enzymaktivität nimmt mit zunehmendem Alter kontinuierlich ab. Sie ist in den ersten Lebensmonaten am höchsten und beträgt im Erwachsenenalter nur noch 1/10 der ursprünglichen Aktivität. Laktasemangel kann als Begleiterscheinung einer Darmkrankheit auftreten. Selten, aber doch, gibt es auch einen sogenannten angeborenen Enzymdefekt, der bereits beim Säugling schwere Durchfälle und Gedeihstörungen verursacht. Die Toleranz von Milchzucker kennt weltweit ein Nord-Süd-Gefälle und ein Ost-West-Gefälle. D.h., das der Anteil an laktoseintoleranten Menschen an der Gesamtbevölkerung in Skandinavien nur ca. 5%, in Griechenland aber 75% beträgt.

### Die Diagnose wurde gestellt – was nun?

Je nach Schweregrad der Symptome gilt es, auch über die Moderne Mayr Therapie hinaus, eine Milchzucker-Karenz einzuhalten. Achten Sie dabei besonders auf folgende Punkte:

Bei der Herstellung industriell gefertigter Lebensmittel wird sehr häufig Laktose verwendet – auch dort, wo man sie nicht vermuten würde (sogar in Wurstwaren!). Lesen Sie daher die Zutatenliste sehr genau und achten Sie auf folgende Schlüsselwörter: Molke, Molkenpulver, Vollmilchpulver, Magermilchpulver, Laktose. Denken Sie auch daran, dass Milchzucker in vielen Medikamenten als Trägersubstanz für den eigentlichen Wirkstoff verwendet wird. Das Ausmaß an körperlichen Symptomen hängt von der eingenommenen Menge, vom Zeitpunkt, der Temperatur und der Art der Einnahme sowie der momentanen Aktivität des Enzyms ab. In weiterer Folge ist ein völliger Verzicht von Milchprodukten nicht unbedingt nötig, denn es gibt Produkte, die hinsichtlich ihrer Verträglichkeit eine Sonderstellung einnehmen – so z.B. Käse – siehe hierzu untenstehende Tabelle. Wenn Ihnen Laktase-Präparate als Enzym-Ersatztherapie empfohlen werden, so denken Sie daran, dass es sich dabei um eine symptomatische Therapie handelt, die an der Ursache Ihrer Milchzucker-Unverträglichkeit nichts ändert.

### Laktosegehalt einiger Lebensmittel

Molkepulver 70,0 %  
Kuhmilchpulver 50,0 %  
Kuhmilch 4,8 %  
Schafsmilch 4,7 %  
Joghurt 4,0 %  
Topfen / Quark 3,0 %  
Käse 0,0 %

### Weiterführende Literatur:

Dr. Harald Stossier, Emanuela Fischer: Basisch essen (Brandstätter Verlag)  
Dr. Harald Stossier: Allergien erfolgreich behandeln mit der F.X.Mayr-Kur (Haug Verlag)  
Dr. Harald Stossier /Helena Frith Powell: Viva Mayr! (Trias Verlag)  
Dr. Hannes Androsch, Dr. Harald Stossier, Florian Klinger: Das VIVA Mayr Kochbuch (Stocker Verlag)