

Informationsblatt Laktoseintoleranz

Was ist Lactose?

Laktose (Milchzucker) ist ein Zweifachzucker, der natürlicherweise in Milchprodukten enthalten ist. Industriell wird Milchzucker aber auch vielen verarbeiteten Lebensmitteln zugesetzt (z.B. Fertiggerichte, Süßigkeiten, Backwaren).

Damit der Körper Laktose verwerten kann, muss sie im Dünndarm durch das Enzym Laktase gespalten werden.

Was ist Laktoseintoleranz?

Ist das Enzym Laktase im Dünndarm nicht ausreichend vorhanden, gelangt der Milchzucker in nicht gespalte Form in die unteren Darmabschnitte (Dickdarm). Dort bauen Darmbakterien die Laktose ab und es entstehen Gase und Säuren. Das führt zu den typischen Beschwerden wie Blähungen, Bauchschmerzen, Durchfall oder Verstopfung.

Laktoseintoleranz ist weltweit die häufigste Nahrungsmittelunverträglichkeit, sie ist nicht lebensgefährlich. Die Diagnose einer Laktoseintoleranz erfolgt über den Wasserstoff-Atemtest.

Laktoseintolerant – Was nun?

Die Therapie einer Laktoseintoleranz besteht in einer Ernährungsumstellung auf eine laktosereduzierte Kost. Um diese nach den aktuellen wissenschaftlichen Empfehlungen durchzuführen, ist eine Ernährungsberatung sehr empfehlenswert.

Eine **Terminvereinbarung** für die Ernährungsberatung ist online unter www.allergiezentrum.at/termin oder telefonisch unter 01/982 41 21 möglich.

Bitte beachten Sie, dass die von Ihnen gewünschten zusätzlichen Leistungen nicht mit Ihrem Versicherungsträger verrechnet werden können und daher privat zu bezahlen sind.