

Milchzuckerunverträglichkeit – Laktoseintoleranz

Diese Namen hört man immer öfter.
War dieses Krankheitsbild vor einigen Jahren noch außergewöhnlich und relativ selten, kennt mittlerweile fast jeder jemanden, der darunter mehr oder weniger stark leidet.



Was ist das?

Nach dem Verzehr von Milchzucker klagen die Betroffenen über Darmkrämpfe, Übelkeit, Blähbauch und meist Durchfälle. Durch einen Mangel an Laktase, einem Enzym, welches zur Verdauung von Milchzucker benötigt wird, kommt es zu Gärprozessen im Darm.

Laktase wird schon ab dem 3. Schwangerschaftsmonat gebildet, die Menge verringert allerdings nach dem Abstillen.

Bevor der Mensch begann Nutzvieh zu halten, war Laktase nach der Stillzeit überhaupt nicht mehr erforderlich. Als sich die aber Lebensumstände änderten, erfolgte eine Anpassung des Organismus.

Heute wird der Bedarf an Laktase meist überstrapaziert.

Laktose kommt in der Milch von Säugetieren vor, d.h. man findet sie in allen Milchprodukten, die wir verzehren. Zusätzlich wird der menschliche Organismus durch die Zusätze von Laktose in alle möglichen Nahrungsmittel, welche eigentlich nichts mit „Milch“ zu tun haben, überfordert.

Laktose sorgt für eine höhere Zähigkeit, wird bei Backwaren wegen der bräunenden Wirkung und der Stabilität gegenüber der Bäckerhefe eingesetzt, ist Träger für Aroma- und Süßstoffe und wird auch bei Medikamenten als Trägersubstanz eingesetzt.

Was kann man tun?

Zum einen die Zufuhr von Laktose vermeiden, z.B. durch laktosefreie Milchprodukte. Die absolute Vermeidung ist aber besonders durch die Lebensmittelzusätze für die Betroffenen nicht leicht.

Aber zum anderen durch Zufuhr von Laktase vor dem Verzehr von Milchprodukten, bzw. Produkten welchen Laktose zugesetzt wurde.

Fragen Sie hierzu Ihren Heilpraktiker, Arzt oder Apotheker.

Bleiben Sie gesund.

Heilpraktikerin Anette Wagner, Homburg

www.nhp-2000.de