

# Laktoseintoleranz

Autor:



**heilpraktikerkurse.de**  
EIN ANGEBOT VON EXAMIO UND HAUG

## Laktoseintoleranz

Aufgeführt sind Leitsymptome, Pathophysiologie, Symptome und Diagnostik der Laktoseintoleranz sowie die schulmedizinische und naturheilkundliche Therapie.



### HINWEIS

#### Laktoseintoleranz

Bei der Laktoseintoleranz handelt es sich um eine Unverträglichkeitsreaktion gegen den **Milchzucker Laktose**.



### MERKE

#### Leitsymptome der Laktoseintoleranz

- Durchfall
- Bauchkrämpfe
- Blähungen (besonders nach Milchgenuss)

Die Laktoseintoleranz ist die **häufigste Nahrungsmittelintoleranz** – in Deutschland sind etwa 10 % der Bevölkerung betroffen, sie tritt mit zunehmendem Alter häufiger auf. Der Enzymmangel kann **angeboren** sein oder sich als **sekundäre** Erkrankung im Rahmen verschiedener Dünndarmerkrankungen, z.B. Zöliakie oder Morbus Crohn, entwickeln.

## Pathophysiologie und Symptome

Durch den Mangel der für die Laktosespaltung notwendigen Laktase können die Patienten den Milchzucker Laktose nicht verstoffwechseln und absorbieren (**Laktosemalabsorption**). Die ungespaltene Laktose gelangt in den Dickdarm und wird dort durch Bakterien in Milchsäure, Kohlendioxid und Wasserstoff gespalten. Die Folgen sind **Durchfall, Blähungen** und **Bauchkrämpfe** (Tenesmen).

Abhängig vom Ausmaß des Enzymmangels entwickeln die betroffenen Patienten entweder direkt nach der Geburt (absolute Laktoseintoleranz) oder erst nach Zufuhr größerer Laktosemengen (relative Laktoseintoleranz) Symptome. Die Erkrankungshäufigkeit steigt mit dem Alter.

- **Absolute Laktoseintoleranz** (Manifestation im Neugeborenenalter): Die Säuglinge leiden nach der Geburt an ausgeprägten gastrointestinalen Beschwerden, die zu einer Gedeihstörung führen können. Durch die erhöhte Konzentration von Milchzucker im Blut (Laktosämie) besteht die Gefahr von Leberschäden, Hirnschäden und der Bildung eines Katarakts (= Linsentrübung bzw. „grauer Star“).
- **Relative Laktoseintoleranz** (Manifestation im Jugend- und Erwachsenenalter): Typisch sind wässrige Durchfälle, Bauchschmerzen und Blähungen nach Zufuhr von milchhaltigen Produkten.

## Diagnostik und schulmedizinische Therapie

Neben der Anamnese sind ein **Laktosetoleranztest** und ein **H<sub>2</sub>-Atemtest** wegweisend. Heute wird jedoch zunehmend der direkte Enzymnachweis im Rahmen feingeweblicher Untersuchungen von Dünndarm-Gewebeproben bevorzugt, die durch eine Darmspiegelung gewonnen werden.

Entscheidend ist das Einhalten einer **laktosearmen Diät** (Milchprodukte meiden). Nach Zufuhr von Milchprodukten kann die fehlende Laktase als **Nahrungsergänzungsmittel** substituiert werden.

## Naturheilkundliche Therapie

**Homöopathie:** In Betracht zu ziehen sind Konstitutionsmittel, die zur Behandlung von Allergien angezeigt sind: Apis mellifica, Arsenicum album, Asarum, Calcium carbonicum, Carcinosinum, Dulcamara, Hepar sulfuris, Ignatia, Lac caninum, Lycopodium, Medorrhinum, Natrium carbonicum, Natrium muriaticum, Nux vomica, Psorinum, Sulfur, Thuja, Tuberkulinum. Charakteristische Allgemein- und Gemütssymptome können auch auf ein anderes konstitutionelles Mittel verweisen.

**Mikrobiologische Therapie:** Bei Hinweisen auf eine geschädigte Darmflora (z. B. Meteorismus, Flatulenz, Stuhlanomalien), ist eine mikrobiologische Therapie angezeigt. Je nach Stuhlbefund wird die Mikrobiota durch apathogene Kolibakterien wieder aufgebaut. Eine Ernährungsumstellung ist hilfreich, damit das darmassoziierte Immunsystem nicht erneut durch einseitige Ernährung oder Zusatzstoffe beeinträchtigt wird.

**Orthomolekulare Therapie:** Kalzium stabilisiert die Zellmembran und verhindert die Freisetzung von Histamin aus den Mastzellen. Wird Kalzium als Nährstoffergänzungspräparat eingenommen, können allergische Reaktionen gedämpft werden.

**Physikalische Therapie:** Angezeigt sind abhärtende Maßnahmen zur Stärkung des Immunsystems, wie z. B. regelmäßige Bewegung an der frischen Luft, Wechselduschen und Sauna.

**Phytotherapie:** Stoffwechsellagernde und ausleitende Pflanzen, wie z.B. Löwenzahnwurzel mit –kraut, Brennnesselkraut/-blätter und Salbeigamanderkraut sind hilfreich, um die Ausschwemmung belastender Substanzen zu fördern und die Stoffwechsellage günstig zu beeinflussen. Ebenso ist eine Stärkung der Leber sinnvoll, z. B. mit Mariendistelrüchten.



### VERTIEFUNG

#### Selbsthilfe

Nahrungsmittelunverträglichkeiten haben viele Gesichter: ihr Schweregrad reicht von im Alltag vernachlässigbaren bis hin zu schwersten Beeinträchtigungen. Entsprechend können die folgenden Tipps nur einige allgemeine Maßnahmen beschreiben:

- Fertigprodukte meiden, deren Verträglichkeit Sie nicht kennen bzw. deren Inhaltsstoffe Sie nicht eindeutig ermitteln können.
- Manche Nahrungsmittel verursachen nur im rohen Zustand eine allergische Reaktion. Deshalb sollte erhitzten Speisen der Vorzug gegeben werden.
- Viele Betroffene profitieren davon, dass sie grundsätzlich Gewürzmischungen, histaminreiche Lebensmittel sowie Alkohol und Fruchtsäfte meiden.
- Wenn Sie auf Grundnahrungsmittel oder eine Vielzahl von Nahrungsmitteln allergisch reagieren, empfiehlt sich eine

Ernährungsberatung. Hier erhalten Sie Auskunft darüber, welche Alternativnahrungsmittel Sie verwenden können, um Ihren täglichen Nährstoffbedarf zu decken.

<https://www.heilpraktikerkurse.de>

Stand: 20.09.2019