

# Laktoseintoleranz: Symptome und Testverfahren

Laktoseintoleranz steht für eine Milchzuckerunverträglichkeit. Die Folge: Blähungen und Durchfall. Wie wird die Laktoseintoleranz festgestellt? Und woher kommen die Symptome?

07.02.2018 - von Katja Tholen-Ihnen

Symptome und Ursache der Milchzuckerunverträglichkeit Übelkeit, Erbrechen, Blähungen, Koliken, Durchfall, Antriebsarmut – die Liste der Symptome bei Laktoseintoleranz ist lang. Dabei variiert die Ausprägung der Beschwerden je nach Menge des Verzehrs von laktosehaltigen Lebensmitteln.

Die Ursache dafür liegt in der Verwertung der Laktose: Wird der Milchzucker gar nicht oder nur unzureichend gespalten, gelangen große Mengen an Laktose vom Magen in die mit bestimmten Bakterien besiedelten Darmabschnitte. Diese Bakterien bauen den Milchzucker zu Milch- und Essigsäure sowie zu Kohlendioxid, Methan und Wasserstoff ab. Die Gase verursachen Blähungen und schlimmstenfalls Koliken und die osmotisch aktive Milchsäure führt zu vermehrtem Wassereinstrom in den Darm. Die Folge ist Durchfall.

**Es gibt verschiedene Methoden, eine Laktoseintoleranz zu diagnostizieren. Vier Tests geben Aufschluss.**

**Wasserstoff-Atem-Test** Dieses Verfahren basiert auf dem Nachweis von Wasserstoff (H<sub>2</sub>) in der ausgeatmeten Luft. Bei gesunden Menschen befindet sich kein Wasserstoff in der Ausatemluft. Beim bakteriellen Abbau der Laktose im Dickdarm hingegen wird welcher frei und gelangt über das Blut in die Lungen. Bei dem Test wird die Wasserstoff-Konzentration vor und nach der oralen Aufnahme einer definierten Menge an Laktose gemessen. Eine Milchzuckerunverträglichkeit liegt vor, wenn das Messergebnis vor und nach der Laktosegabe einen Unterschied von 20 ppm (parts per million, zu deutsch: „Teile von einer Million“) Wasserstoff aufweist. Allerdings kann der

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/11>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Wasserstofftest bei einigen Laktoseintoleranten auch zu einem negativen Ergebnis kommen, da diese Patienten in der Darmflora bestimmte harmlose Bakterien haben, die Methan erzeugen, wodurch der Nachweis des Wasserstoffs nicht mehr möglich ist.

**Blutzucker-Test** Bei diesem Verfahren wird der Glukose-Gehalt im Blut gemessen. Wer eine bestimmte Menge an Laktose (üblicherweise 50 Gramm) zu sich nimmt, bei dem müsste der Blutzuckerwert ansteigen. Ist dies nicht der Fall, kann eine Laktoseintoleranz vorliegen. Um den Blutzucker messen zu können, wird vor der Einnahme Blut abgenommen sowie eine und zwei Stunden danach. Normal ist ein Anstieg von über 20 Milligramm pro Deziliter (1,11 Millimol pro Deziliter) Glukose im venösen Blut. Liegt der Anstieg unter zehn Milligramm pro Deziliter, kann eine Laktoseintoleranz der Grund sein. Fälschlicherweise negative Ergebnisse sind jedoch bei Patienten mit latentem oder manifestem Diabetes mellitus möglich.

**Genetischer Test** Seit kurzem kann bei Verdacht auf Laktoseintoleranz ein Gentest durchgeführt werden. Als Untersuchungsmaterial genügt ein Wangenschleimhautabstrich.

Ein weiterer Test: Biopsie Die Ausnahme zur Bestimmung einer Laktoseintoleranz ist die Entnahme einer Gewebeprobe aus dem Dünndarm, die anschließend untersucht wird.

**Fazit: Wurde eine Laktoseintoleranz festgestellt, empfiehlt sich eine Beratung durch eine Ernährungsfachkraft. Sie erklärt Ihnen, wie Sie beschwerdefrei durch den Alltag kommen. Die meisten gesetzlichen Krankenkassen bezuschussen eine solche Beratung.**

*Weitere Informationen:*

*Formen, Diagnosen und Behandlungsmöglichkeiten der Laktoseintoleranz finden Sie beim Vitalinstitut - dem studienbasierten Informationsportal.*

*Wie Sie sich bei einer Laktoseintoleranz richtig ernähren, erfahren Sie in unserem Artikel Laktoseintoleranz: Nie wieder Milch oder Käse?*