Frage:
Frau M. aus D. fragt: Bei meiner 17 jährigen Tochter Janine wurde eine Laktoseintoleranz festgestellt. Ist dabei überhaupt noch eine vollwertige Ernährung möglich oder müssen wir Angst vor Knochenschwund haben ohne Milch in der täglichen Kost?

Eine Laktose- oder auch Milchzuckerunverträglichkeit ist keine Krankheit sondern stellt für die meisten Menschen auf der Welt den Normalzustand dar. Und wahrscheinlich wird Milch als Nahrungsmittel überbewertet. Die Laktose besteht aus den Zuckern Galaktose und Glukose und kann erst nach Aufspaltung in diese Bestandteile über die Schleimhaut unseres Dünndarmes aufgenommen werden. Voraussetzung für diesen Prozeß ist das Vorhandensein von Laktase, einem Enzym in der Dünndarmschleimhaut.
Während jedes gesunde Säugetier in der Stillzeit diese Laktase produziert , sodass Muttermilch gut vertragen wird, verliert sich nach dem Abstillen bei dem Großteil der Weltbevölkerung diese Fähigkeit. Anscheinend war einstmals Milch nicht als Nahrungsmittel für Erwachsene vorgesehen . Bei uns in Nordeuropa ist es ,wie auch bei einigen milcherzeugenden afrikanischen Völkern zu einer Veränderung des Erbgutes gekommen, sodass hier nur etwa 15 % der Bevölkerung eine Milchzuckerunverträglichkeit zeigen. Allerdings war es auch bei uns bis vor etwa 100 Jahren, vor Entstehen der Milchindustrie ,für Erwachsene nicht üblich Milch zu trinken. Bei Menschen mit Laktasemangel kann es nach Genuß von größeren Mengen Milchzucker,welcher ungespalten in den Dickdarm übertritt und dort von Bakterien vergoren wird zu Blähungen , Krämpfen oder auch Durchfällen kommen. Diese Beschwerden können beunruhigend sein. Lässt sich durch Verzicht auf Milchprodukte Wohlbefinden erreichen und kommt es zu erneuter Verschlechterung bei Provokation beispielsweise durch Trinken einiger Gläser Milch, sollte einfach die Kost entsprechend umgestellt werden. In Zweifelsfälllen kann ein Atemtest unter Laktosebelastung helfen die Diagnose zu stellen, manchmal muß der Arzt auch ausschließen, dass nicht andere Magen-oder Darmerkrankungen Ursache der Beschwerden sind.
Meist ist kein völliger Verzicht auf Milchprodukte erforderlich, so werden Joghurt oder älterer Käse durch den Reifungsprozeß oft gut vertragen, da dabei der Laktoseanteil abnimmt. Probleme gibt es manchmal mit Fertiggerichten, da hier gerne Abfälle aus der Milchproduktion zur Geschmacksverbesserung beigemischt werden.
Bei ausgewogener Ernährung mit einem guten Anteil auch heimischer Gemüse wie Kohl, Blattgemüse und Fenchel ist kein gesundheitlicher Nachteil durch weniger Milchprodukte zu fürchten. So konnte eine Untersuchung bei buddhistischen Nonnen, welche sich streng vegan (ohne jedes tierische Eiweiß) ernähren keine verminderte Knochendichte nachweisen.
Vermutlich ist es wichtiger, besonders bei Kindern für ausreichend Bewegung im Freien mit Sonnenlicht zu sorgen um einen gesunden Knochenbau zu fördern.Durch selbstzubereitete Nahrung behält man dabei den Überblick über das „ was drin ist“ und schützt sich so vor versteckten Unverträglichkeiten.