

Atemtest Laktose-Intoleranz

Wenn Milch krank macht

Die Milch macht's - aber was? Allein in Deutschland leiden schätzungsweise 10 Millionen Menschen unter einer Milchzuckerunverträglichkeit (Laktose-Intoleranz), mit der Milchgenuss zur Qual wird: Bauchkrämpfe, Durchfall, Verstopfung, Blähungen, Völlegefühl, Koliken, Übelkeit und Erbrechen sind die typischen Symptome.

Es wird unterschieden zwischen der primären (genetisch vererbten) und sekundären (erworbenen) Form. Ob eine Laktose-Intoleranz vorliegt, zeigt ein einfacher Atemtest.



? Ursachen

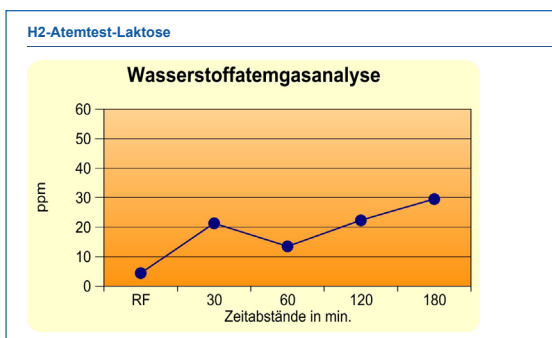
Nicht zu verwechseln ist die Laktose-Intoleranz mit einer Lebensmittel-Allergie, denn sie löst keine Immunreaktion aus. Die Ursache für die Beschwerden liegt vielmehr in einem Mangel an dem Enzym Laktase. Die Laktase ist für die Spaltung des Milchzuckers, der Laktose, im Dünndarm verantwortlich.

Der sekundäre Laktasemangel ist nicht genetisch bedingt, sondern entsteht infolge bestimmter Grunderkrankungen, nach deren Behandlung sich diese Laktoseunverträglichkeit wieder normalisieren kann. Weitere Ursachen können Magen-Darm-Operationen oder die Einnahme von Antibiotika sein. Die Abnahme der Laktaseaktivität mit zunehmendem Alter ist dagegen ein normaler physiologischer Prozess, daher vertragen Senioren Milch(erzeugnisse) schlechter als junge Menschen.

Die Diagnosestellung mittels Atemgasanalyse ist dem Test mittels Blutzuckermessungen überlegen. Er liefert eine bessere diagnostische Aussagekraft und wird nicht beeinflusst von anderen Verdauungsstörungen.

* Das Ergebnis auf einen Blick

Das Laborergebnis zeigt die Wasserstoffkonzentration in der Ausatemluft. Steigt die Kurve an, so weist dies auf eine erhöhte Wasserstoffproduktion und somit auf eine mangelnde Laktosespaltung im Darm hin.



Befundauszug: Erhöhte H₂-Konzentration in der Atemluft

Bei einer Laktose-Intoleranz konzentrieren sich die Ernährungsempfehlungen in erster Linie auf die Meidung bzw. Reduzierung von milchzuckerhaltiger Nahrung. Welche Mengen Laktose jeder Betroffene verträgt, hängt vom Schweregrad der Erkrankung ab und muss individuell ausgetestet werden, am besten nach einer 4-6-wöchigen Meidung von Laktose. In der Regel werden Lebensmittel mit geringem Milchzuckeranteil, wenn sie in kleinen Mengen verzehrt werden, gut vertragen. Beschwerden treten meist erst oberhalb von 10 g Milchzucker auf.

+ Wie gelangt Wasserstoff in den Atem?

Bei einer Laktose-Intoleranz ist das körpereigene Enzym Laktase nicht oder nur noch teilweise vorhanden. Somit kann der Milchzucker nicht in die für den Organismus verwertbaren Einfachzucker Glukose und Galaktose aufgespalten werden. Der ungespaltene Milchzucker gelangt in den Dickdarm und wird von den Bakterien im Dickdarm fermentiert. Dabei entsteht Wasserstoff (H₂), der über das Blut zur Lunge transportiert und dort abgeatmet wird. Der gemessene Wasserstoffgehalt beim Ausatmen spiegelt die Wasserstoff-Produktion im Darm wider.