

Was damals von der Centralen Marketing-Gesellschaft der deutschen Agrarwirtschaft – kurz CMA – mit einem Kunstwort als umsatzsteigernder **Kampagnenslogan** eingesetzt wurde, muss heute durchaus kritischer betrachtet werden.

Die **Milch** macht's?



© Valentyn Volkov Volkov / 123rf.com

dass in der deutschen Bevölkerung etwa 10, in anderen Weltgegenden bis zu 90 Prozent der Menschen an Laktoseintoleranz leiden.

Mechanismus und Diagnose

Laktase ist das Enzym, das im Darm für die Spaltung des Milchzuckers zuständig ist. Mangelt es daran, kann Milchzucker nicht mehr verdaut werden. Dieser gelangt dann unverdaut in den Dickdarm, wo er zu gären beginnt und in der Folge Bauchschmerzen verursacht. Weil Milchzucker nicht verdaut wird, entstehen Gase wie Methan, Kohlendioxid und Wasserstoff. Diese lassen sich leicht im Atem nachweisen, darum ist beim Arzt ein Atemtest Standard bei der Diagnose. Beschreibungen zu den unterschiedlichen Teilaspekten finden Sie mit dem Stichwort „Laktoseintoleranz“ unter **SLO3**.

Ernährung Die Diagnose „Laktoseintoleranz“ bedeutet nicht, dass der Betroffene fortan dauerhaft extremen Einschränkungen bei der Auswahl seiner Lebensmittel unterliegt. Bewusstes Einkaufen und kontrolliertes Essen stehen jedoch ganz oben auf der Prioritätenliste. Wichtig ist dabei, direkt nach der Diagnose auf eine deutlich laktosearme oder am besten -freie Ernährung zu achten. Folgende Begriffe auf der Zutatenliste fertiger Lebensmittel deuten auf Milchzucker hin: Lactose, Laktose, Milchpulver, Vollmilchpulver, Magermilchpulver, Süßmolkenpulver, Trockenmilcherzeugnis, Molkenerzeugnis, -pulver, Sahne,

Mit dem Slogan „Milch ist gegen Maroditis“ (**SLO1**) versuchte man in den 1970er-Jahren den Nutzen des Milchtrinkens gegen körperliche Ermattung im Bewusstsein der Verbraucher zu verankern. Das Konzept ging auf. Aber wir leben im Jahr 2014. Leckere Quarkspeisen, eine reichhaltige Käseplatte oder eine schönes Glas Milch – wem schon der Gedanke an solcherlei Schlemmereien unangenehme Bauchschmerzen verursacht, der könnte an einer

Laktoseintoleranz/Milchzuckerunverträglichkeit leiden. Diese ist zwar nicht gefährlich, Bauchschmerzen, Blähungen, Völlegefühl und Durchfälle sind jedoch unangenehme Symptome. Die Laktoseintoleranz ist keine Nahrungsmittelallergie. Sie ist meist eine genetisch veranlagte Mangelerscheinung und entwickelt sich häufig erst im Laufe der Jahre, wenn der Körper das Enzym Laktase nicht mehr in ausreichender Menge bilden kann. Die AOK hat eine Vielzahl an Basisinformationen unter **SLO2** bereitgestellt. Wir wissen mittlerweile,

Rahm, Molke. Kuhmilch, Jogurt, Quark und Schmelzkäse sind für gewöhnlich besonders laktosehaltig. Bei Käse kommt es – vor allem bei Hartkäse – auf den jeweiligen Reifegrad an, ob er stark oder leicht laktosehaltig ist. Hilfreich bei der Suche nach geeigneten Lebensmitteln ist **SLO4**. Hier finden Sie auch eine ausführliche Tabelle mit einer Vielzahl entsprechend eingestufte Produkte.

Problemfall Mangelerscheinung

Menschen mit Laktoseintoleranz können oft durchaus mehr Milchprodukte problemlos essen, als sie

lung hält **SLO5** unter „Laktose“ bereit. Auch **SLO6** vom Bayerischen Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz macht über die Suche nach „Milchzuckerunverträglichkeit“ auf das Problem des Kalziummangels aufmerksam.

Tipps für Ihre Kunden Für Sie als PTA enthält unter **SLO7** die Datenbank „Ernährungstexte“ die PDF-Datei „Ernährung bei Laktoseintoleranz“ zum Ausdrucken. Oder stöbern Sie auf **SLO8** in zahlreichen nach bestimmten Rubriken zusammengestellten laktosefreien Rezep-

Übersicht SoftLinks (SL)

SL01	www.helpster.de/...
SL02	www.aok.de/...
SL03	www.onmeda.de/...
SL04	www.laktoseintoleranz-wissen.de/...
SL05	www.spiegel.de/...
SL06	www.vis.bayern.de/...
SL07	http://pharmazie.com/
SL08	www.laktoseintoleranz.de
SL09	www.laktose-intoleranz.org/
SL10	www.sueddeutsche.de/...

Die vollständigen Links finden Sie im Internet unter www.pta-aktuell.de/w/E4083

annehmen, denn die bewusste Ernährung lässt noch ein weites Feld genießbarer Lebensmittel übrig. Es macht auch keinen Sinn, alle laktosebedenklichen Produkte völlig aus dem Speiseplan zu verbannen. Damit würde den Betroffenen ein wichtiger Vitamin-D- und Kalziumlieferant fehlen. Da der Körper meist doch immer noch etwas Laktase produziert, ist es daher ratsam, nach dem individuell verträglichen Maß Milchprodukte mit anderen Lebensmitteln zu vermischen. Hier gilt es natürlich auch, durch Ausprobieren herauszufinden, wie stark intolerant man wirklich ist. Aufschlussreiche Hinweise und einen Link zu einem Laktosekalkulator mit Kaufempfeh-

ten, die Ihren betroffenen Kunden den Alltag erleichtern. Ein Ratgeber für Betroffene und Angehörige steht unter **SLO9** zur Verfügung.

Zu guter Letzt In den vergangenen Jahren hat Milch einen schlechten Ruf bekommen. Hartnäckig halten sich Theorien wie: sie „verschleime den Körper“. Wenn man nicht unter Laktoseintoleranz leidet, kann man auch bedenkenlos Milch trinken, wie bereits die Süddeutsche Zeitung unter **SL10** und der Suche nach „Öko-Fundis“ mit einem Augenzwinkern feststellt. ■

Barbara Schulze-Frerichs, PTA/
Ursula Tschorn, Apothekerin



Bewegung aktiv erleben

Die ernährungsmedizinische Arthrosetherapie mit synergistischen Knorpelbestandteilen und gelenkaktiven Mikronährstoffen

orthomol **arthroplus**



Orthomol arthroplus® ist ein diätetisches Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät). Orthomol arthroplus® zur diätetischen Behandlung von arthrotischen Gelenkveränderungen. www.orthomol.de