

Milchallergie – Lactoseintoleranz

Bei der Unverträglichkeit von Milch müssen wir zwei Arten unterscheiden. Es kann sich dabei um eine Allergie gegen das Milcheiweiß handeln und zum anderen um eine Unverträglichkeit von Milchzucker (Lactose). Wobei es sich hierbei um eine Intoleranz von Lactose handelt.

Milchallergie

Hier entstehen Antikörper gegen das Milcheiweiß und es wird eine Allergiereaktion ausgelöst, wenn Milcheiweiß dem Körper zugeführt wird.

Die Folgen sind Durchfall, Blähungen, Krämpfe, Müdigkeit bis hin zu schweren Hautreaktionen vom feuchten Typ, das heißt es entstehen Bläschen bis zu einem Aufbrechen der Haut.

Wenn Milch ständig zugeführt wird, kommt es zu einer sogenannten Latenzreaktion. Dabei wird die Allergiereaktion soweit unterdrückt, dass ein Leben damit möglich ist. Die Symptomatik ist dann oft verschleiert und zeigt sich oft nur in Müdigkeit, Kraftlosigkeit, Hautproblemen und Darmproblemen wie Blähungen, unregelmäßigem und sehr unterschiedlichem, eher weichem Stuhl. Milcheiweiß ist in vielen Nahrungsmitteln, vor allem in industriell gefertigten, enthalten.

Die ganzheitliche Therapie beginnt mit einer Behandlung der Neigung zu Allergien, in all ihren Facetten, wie Stressreduktion, Behandlung der seelischen Faktoren, Schwermetallausleitung, Normalisierung der Leberfunktion und dem Einhalten einer Milchabstinenz, wenn die Symptome sehr schwer sind. Danach kommt als weiterer Schritt die langsame Gewöhnung (Desensibilisierung) an Milcheiweiß. Dies geschieht mit Hilfe der Bioresonanzgeräte, womit eine langsame Steigerung der Informationsintensität möglich ist.

Zur Anwendung kommen auch eine spezielle Form der Akupunktur, Homöopathie, Entspannungstechniken und Bachblüten.

Die Ganzheitliche Behandlung der Milchallergie ist in Ausnahmen ohne Einhaltung einer Allergiekarenz möglich. Dies gilt vor allem für leichtere Fälle und Kinder, wo eine Abstinenz kaum möglich ist. Die Therapie funktioniert hier ebenfalls, es kann allerdings etwas länger dauern.

Lactoseintoleranz

Wenn das Enzym Lactase im Körper nicht ausreichend verfügbar ist, gelangt Milchzucker = Lactose in ungespaltener Form in die unteren Darmabschnitte (Dickdarm) und wird dort durch Darmbakterien unter Gasbildung vergoren. Als Gärungsprodukte entstehen Milchsäure und die Gase Methan (CH₄) und Wasserstoff (H₂). Methan gelangt im Organismus ins Gehirn und verursacht eine Symptomatik die nicht nur Müdigkeit bedingt, sondern schon depressionswertig sein kann.

Außerdem kann die Lactose einen vermehrten Wassereinstrom in den Dickdarm verursachen.

Dies kann zu Beschwerden wie z.B. Bauchschmerzen, Blähungen, Winden, Darmgeräuschen, Krämpfen, weichen Stühlen, Völlegefühl, Durchfall, Übelkeit, Erbrechen, Müdigkeit, depressiven Verstimmungen, Schwindel, Kopfschmerz, Schlafstörungen, Nervosität, Erschöpfung, Gliederschmerzen, Akne, und Konzentrationsstörungen führen.

Wegen der Ähnlichkeit der Beschwerden wird eine Lactose-Intoleranz häufig mit dem Reizdarm-Syndrom (Colon irritabile) verwechselt.

Lactose, der in der Milch natürlicherweise enthaltene Milchzucker, ist ein Doppelzucker und setzt sich aus Glucose (Traubenzucker) und Galactose zusammen.

Milchzucker kann aus dem Dünndarm nicht aufgenommen werden und ist für den Körper daher nicht verwertbar. Dagegen sind die Einfachzucker Glucose und Galactose Nährstoffe, die vom

Körper leicht aufgenommen und verwertet werden können. Deswegen wird der Milchzucker während der Verdauung durch die Lactase-Enzyme im Dünndarm zu Glucose (Traubenzucker) und Galactose aufgespalten.

Es gibt drei Arten von Lactasemangel:

1) Der normale altersbedingte Lactasemangel, tritt nach der Stillperiode als Resultat eines normalen Alterungsprozesses auf. Betroffen davon sind etwa 15% der Menschen in unserer ethnischen Bevölkerung mit Milchviehhaltung und generell etwa 70% - 90% der erwachsenen Weltbevölkerung. Muttermilch enthält etwa 6g/100g Laktose!

2) Der sekundäre Mangel tritt bei Darmerkrankungen auf, z.B. bei Nahrungsmittelallergien, Morbus Crohn, Zöliakie, Colitis ulcerosa und sonstigen Darmentzündungen (auf Grund von viralen oder bakteriellen Darminfektionen), aber auch bei Chemotherapie, Strahlentherapie, chronischem Alkoholismus, Mangelernährung, Magenentfernung und Darmverkürzungen.

Der sekundäre Lactasemangel bildet sich nach der Ausheilung der verursachenden Darmerkrankung üblicherweise wieder zurück.

3) Ganz selten ist der angeborene Lactasemangel, bei dem das Enzym Lactase völlig oder teilweise fehlt. Hier ist eine strikte lactose-freie Diät oder Ersatz von Lactase erforderlich.

Diagnose:

Diättest: Durch völliges Weglassen von Lactose in der Nahrung und wenn sich dann die Symptome bessern.

Einfacher Expositionstest: Wenn nach essen von 100g Lactose Symptome auftreten.

Lactosebelastungstest: Mittels Zuckerbestimmung im Blut oder durch Wasserstoff H₂ Bestimmung in der Atemluft. Gentest für die ererbte Form.

Bioenergetischer Test

Therapie:

Neben laktosearmer oder freier Diät, Ersatz durch Lactase.

Bei der sekundären Form stehen die Behandlung der primären Ursachen im Vordergrund. Und bei der sekundären und der altersbedingten Form können ganzheitsmedizinische Methoden eine gute Verbesserung bewirken. Zur Anwendung kommen Stressreduktion, Behandlung der seelischen Faktoren, Schwermetallausleitung, normalisieren der Leberfunktion. Weiters spezielle Formen der Akupunktur, Homöopathie, Entspannungstechniken, Bachblüten, Bioresonanz und wenn erforderlich noch andere.

Lactosefreie Ernährung:

Dies bedeutet, dass zum Beispiel Vollmilch, Kondensmilch, Buttermilch, Trockenmilchpulver und Schlagsahne aus dem Speiseplan gestrichen oder nur noch in geringen Mengen verzehrt werden dürfen. Milchprodukte wie Käse, Joghurt, Quark, Schokolade, Milcheis, Puddings und Cremespeisen sollten Laktose-Intolerante ebenfalls meiden.

Milchzucker ist außerdem in Butter sowie in verschiedenen Teigwaren wie Milchbrötchen und Gebäck sowie in Kuchen und Torten enthalten. Oftmals weniger für den Verbraucher erkenntlich, findet sich Laktose in einigen Wurstwaren, Fertiggerichten, Salatdressings und Süßstoffen. Häufig wird Laktose auch Medikamenten zugesetzt, sodass man vor der Einnahme von Arzneimitteln gründlich den Beipackzettel lesen und den Arzt oder Apotheker nach laktosefreien Medikamenten fragen sollte.

Eine Alternative zu Kuhmilch ist die rein pflanzliche und damit milchzuckerfreie Sojamilch,

Reismilch und Kokosmilch. Es sind auch Medikamente erhältlich, die das Enzym Laktase enthalten. Diese können unmittelbar vor dem Verzehr milchhaltiger Nahrung eingenommen werden. Man bekommt sie rezeptfrei in Apotheken und auch in Reformhäusern. Wie viele Tabletten man nehmen muss, ist jedoch sehr unterschiedlich. Dies hängt zum einen vom Laktosegehalt der Mahlzeit und zum anderen von der Schwere der Laktose-Intoleranz ab.

Zunehmend gibt es in Reformhäusern und auch in Supermärkten laktosefreie Milch und Milchprodukte und vor allem gekennzeichnete Produkte die auf deren Laktosefreiheit hinweisen. Dadurch wird das Leben vereinfacht.

Eine gute Möglichkeit bietet auch der Lactaseersatz mit dem Präparat Lactrase®. Es ersetzt die bei Lactasemangel fehlende körpereigene Lactase und ermöglicht so in der Regel den beschwerdefreien Genuss von milchzuckerhaltigen Speisen und Getränken. Je nach Menge der aufgenommenen Lactase ist die Anzahl oder die Stärke der Lactaseersatzes steuern. Lactrase ist in den Stärken 1500, 3300, 9000 plus in den Apotheken erhältlich. Es gibt auch eine vegetarische Form der Lactrase (3300).

Lactosegehalt:

Gehalt an Milchzucker in g je 100 g der Milchprodukte:

Milch:

Kuhmilch (Frischmilch, H-Milch, Magermilch, 1,5 % Fett, 3,5 % Fett) ca. 5,0

Muttermilch ca. 4,9–9,5

Schafsmilch ca. 4,4–4,7

Stutenmilch ca. 6,3

Ziegenmilch ca. 4,0–4,9

Sonstige Milchprodukte:

Butter ca. 0,6–0,7

Buttermilch ca. 4,0

Buttermilchpulver ca. 42

Cottage (Hüttenkäse, körniger Frischkäse) ca. 3,3

Crème fraîche ca. 2,0–2,4

Desserts (z. B. Cremes, Pudding, Milchreis, Grießbrei) ca. 2,8–6,3

Dickmilch ca. 4,5

Eiscreme ca. 6,0 (Sahneeis ca. 1,9 !!!)

Fetakäse ca. 0,5

Frischkäsezubereitung (10–70 % Fett i.Tr.) ca. 2,0–3,8

Joghurt und Zubereitungen ca. 3,7–5,6

Kakao ca. 5,0

Käsefondue (Fertigprodukt) ca. 1,8

Kondensmilch ca. 9,5 - 12,5

Milchmixgetränke (Schoko, Mokka, Vanille, Erdbeere etc.) ca. 5,0

Milchpulver (Vollmilchpulver) ca. 35

Milchpulver (Magermilchpulver) ca. 51

Molke, Molkegetränke ca. 4,4–5,2

Molkenpulver ca. 66

Mozzarella ca. 0,1–3,1

Saure Sahne (Sauerrahm) ca. 3,5

Süße Sahne (Schlagsahne, Schlagrahm) ca. 2,7–3,5

Schmelzkäse (10–70 % Fett i.Tr.) ca. 2,8–6,3

Topfen = Quark (10–70 % i.Tr.) ca. 2,0–3,8

Käsesorten mit weniger als 0,6 g Lactose:

Chesterkäse (Cheddarkäse), Ricotta

Käsesorten mit weniger weniger als 0,1 g Lactose:

Appenzeller, Bel Paese, Brie, Butterkäse, Camembert, Edamer, Edelpilzkäse, Emmentaler, Gorgonzola, Gouda, Gruyère, Limburger, Münsterkäse, Parmesan, Provolone, Romadur, Roquefort, Sauermilchkäse (Harzer)