

## MEDIZIN-UPDATE

# Krank durch Milch

Auch wenn viele meinen, Milch nicht zu vertragen: **Komplett auf Milchprodukte zu verzichten, brauchen nur sehr wenige.**

Text: Felicitas Witte, Ärztin und Journalistin  
Abbildungen: Emanuele Fucecchi

Besuche der Freundin sind anstrengend. Sie und ihr zehnjähriger Bub dürften absolut keine Milchprodukte essen, denn beide bekämen fürchterlich Bauchweh davon. Ähnlich verhalten sich immer mehr Leute, und die Hersteller von milchfreien Produkten machen Milliardenumsätze. «Es gibt tatsächlich Menschen, die Milch nicht vertragen», sagt Arthur Helbling, Leitender Allergologe am Inselspital in Bern. «Aber ganz auf Milch zu verzichten, brauchen nur Patienten mit Milchallergie oder der seltenen angeborenen Laktoseintoleranz. Die übrigen können kleine Mengen vertragen, was vor allem für Kinder wichtig ist wegen des Kalziums und der Proteine in der Milch.»

Bei einer Allergie hält der Körper Proteine in der Milch für fremd, sodass er dagegen IgE-Antikörper bildet, was letztendlich zur Ausschüttung von Histamin und anderen Botenstoffen führt, welche die Symptome verursachen (Abb. 1). «Die Allergie bricht typischerweise beim Baby aus, wenn es das erste Mal Kuhmilch trinkt», sagt Helbling. Es reagiert mit rotem Ausschlag und Quaddeln auf der Haut, manchmal schwellen die Schleimhäute im Rachen so an, dass es keine Luft

mehr bekommt und blau wird. Die Kinder müssen die Milchproteine auf jeden Fall meiden. «Auch hypoallergene Milch ist verboten», sagt Helbling. «Und man muss aufpassen, denn die Proteine sind auch in vielen anderen Lebensmitteln enthalten, etwa in Wurst, Keksen, Schokolade oder Glace.» Glücklicherweise verlieren viele Kinder bis zum Schulalter die Allergie.

Eine Milchintoleranz bricht dagegen meist erst bei Teenagern oder jungen Erwachsenen aus. Die Betroffenen haben zu wenig des Enzyms Laktase im Darm, das normalerweise den Milchzucker (Laktose) in Galaktose und Glukose spaltet. Fehlt es, wird die unverdaute Laktose von Darmbakterien vergoren, was zu Blähungen, Bauchweh und Durchfall führt (Abb. 2). Sehr selten äussert sich die Intoleranz schon im Babyalter, dem Kind fehlt dann wegen genetischer Veranlagung das Enzym. Bei Teenagern oder Erwachsenen produzieren die Darmzellen aufgrund genetischer Veranlagung weniger Laktase, oder die Zellen wurden durch Krankheiten zerstört, etwa durch Infektionen oder Entzündungen im Darm. «Vermutet man bei sich eine Laktoseintoleranz, braucht es eine klare Diagnose», sagt Helbling. Mit dem H<sub>2</sub>-Atem-

test oder mit einem Gentest aus dem Blut könne man das zuverlässig feststellen. Doch nur einer von fünf Patienten, die meinen, eine Laktoseintoleranz zu haben, leiden wirklich darunter – die übrigen haben andere Krankheiten.

Nach der Diagnose sollte sich der Patient für kurze Zeit so konsequent wie möglich laktosefrei ernähren und danach schrittweise wieder mehr Milchprodukte zu sich nehmen. «Jeder muss seine Grenze selbst herausfinden», erklärt Helbling, «denn das ist individuell unterschiedlich.» Die meisten vertragen durchaus 12 Gramm pro Tag, was etwa in 2 Dezilitern Milch enthalten ist. Die Freundin könne es auch mit Laktasetabletten probieren. Mit der Lakto-App kann sie ausrechnen, wie viel Laktose sie zu sich nehmen wird und wie viele Tabletten sie braucht. «Das ist doch ideal, wenn man auf sein Lieblingsdessert nicht verzichten will, und spart der Köchin Mühe.»

## Quellen

- [www.aha.ch](http://www.aha.ch)
- <http://lakto-app.ch/>
- <http://acaai.org/allergies/types/food-allergies/types-food-allergy/milk-dairy-allergy>

