


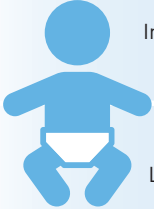

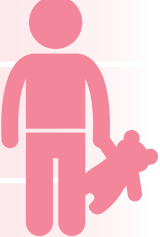



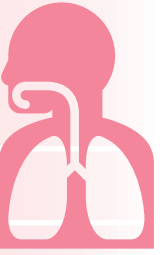


Laktoseintoleranz ist eine der häufigsten Formen von Nahrungsmittel-unverträglichkeit und wird oft mit Kuhmilchallergie verwechselt

Laktoseintoleranz ist die Folge einer unzureichenden Verdauung von Laktose - des wichtigsten Kohlenhydrats der Säugetiermilch. Die Fermentation unverdauter Laktose kann ähnliche Magen-Darm-Symptome wie Kuhmilchallergie verursachen.

Kuhmilchallergie		Laktoseintoleranz (primärer oder adulter Typ)	
			
Immunvermittelte Reaktion	MECHANISMUS	Enzymmangel	
 Häufigkeit im ersten Lebensjahr am höchsten	EINSETZEN VON SYMPTOMEN	 Einsetzen von Symptomen: im 5. bis 6. Lebensjahr	
Klingt im Laufe der frühen Kindheit tendenziell ab (2. bis 5. Lebensjahr)	REMISSION	 Irreversibel	
 Kuhmilchweiße	AUSLÖSENDE NAHRUNGSMITTEL-BESTANDTEILE	Laktose	
Angioödem im Bereich der Lippen, Zunge und des Gaumens; Pruritus im Mundbereich; Übelkeit, Bauchschmerzen, Erbrechen, Durchfall, Blut und/oder Schleim im Stuhl	GASTROINTESTINALE SYMPTOME	Bauchschmerzen, Übelkeit, Blähungen, Flatulenz, Durchfall	
 Haut (Nesselsucht, Angioödem); Atemwege (von Nasenjucken bis zu Atemnot); andere (Anzeichen von Anaphylaxie); atopisches Ekzem	EXTRAINTESTINALE SYMPTOME	Kopfschmerzen, Schwindelgefühl, Gedächtnisschwäche, Antriebslosigkeit	
Orale Nahrungsmittelprovokation	DIAGNOSTISCHE TESTVERFAHREN	Laktose-Atemtest	
Kuhmilchweißfreie Ernährung	ERNÄHRUNGSEMPFEHLUNGEN	Laktosearme Ernährung	

Wann muss die Laktosezufuhr begrenzt werden?

Angeborener Laktasemangel Völliger Verzicht auf Laktose 	Primäre Laktoseintoleranz Laktosearme Ernährung 	Sekundäre Laktoseintoleranz Laktosearme Ernährung (temporär) 	Kuhmilchallergie Keine Einschränkungen (außer in Fällen schwerer Enteropathie) 
--	--	---	---

Ein unnötiger Verzicht auf Laktose bei der Ernährung von Säuglingen und Kleinkindern ist für die Entwicklung eines gesunden Darm-Mikrobioms nachteilig.

Eine bessere Kenntnis der Unterschiede zwischen Laktoseintoleranz und Kuhmilchallergie kann dazu beitragen, Missverständnisse im Hinblick auf die Diagnostik und Versorgung dieser Erkrankungen zu minimieren.

Laktoseintoleranz

Annals of Nutrition & Metabolism

Annals of Nutrition & Metabolism
Vol. 73, Suppl. 4, 30-37, 2018

NMI Nestlé Nutrition Institute

Annales Nestlé
Vol. 76, No. 3, 2018

