Eine Informationsbroschüre der:

Magendarmliga Schweiz
Postfach 2705
3001 Bern
T +41 31 301 25 21
www.magendarmliga.ch

Schweizerische Gesellschaft
für Gastroenterologie SGG/SSG
Wattenwylweg 21
3006 Bern
T +41 31 332 41 10
F +41 31 332 41 12
www.sggssg.ch

Die Verfassung dieser Informationsbroschüre und die Magendarmliga wird unterstützt von:

AbbVie AG
ADMEDICS Advanced Medical Solutions AG
Alfasigma Schweiz AG
DesoMedical AG
Dr. Falk Pharma AG
Duomed Swiss AG
Janssen-Cilag AG
Mositech AG
Norgine AG
Olympus Schweiz AG
Permamed AG
Schwabe Pharma AG
Viatris Pharma GmbH
Zambon Schweiz AG

Weitere Broschüren sind erhältlich unter:
www.magendarmliga.ch

Diese Broschüre wurde überreicht durch:

© Magendarmliga Schweiz, August 2025. Alle Rechte vorbehalten.

MAGEN
DARM
LIGA
SCHWEIZ

Laktoseintoleranz

Schweizerische Gesellschaft für Gastroenterologie
Société Suisse de Gastroentérologie
Società Svizzera di Gastroenterologia

Laktoseintoleranz

Ursachen, Symptome und Ernährungsempfehlungen

Was ist Laktoseintoleranz und warum verursacht sie Symptome?

Laktoseintoleranz tritt auf, wenn das Enzym Laktase, das normalerweise in der Dünndarmschleimhaut produziert wird, teilweise oder vollständig fehlt. Laktase ist notwendig, um den Milchzucker (Laktose) in seine Bestandteile Glukose und Galaktose aufzuspalten, damit diese ins Blut aufgenommen werden können. Fehlt Laktase, gelangt die unverdaute Laktose in den Dickdarm. Dort wird sie entweder durch Bakterien abgebaut, was zur Bildung von Gasen und Blähungen führt, oder sie zieht Wasser an, wodurch der Stuhl verflüssigt wird und Durchfall entsteht.

Ist Laktoseintoleranz gefährlich oder eine Allergie?

Laktoseintoleranz ist keine Allergie, sondern ein Enzymmangel. Die auftretenden Symptome wie Blähungen, Bauchschmerzen und Durchfall sind zwar unangenehm, führen jedoch nicht zu langfristigen gesundheitlichen Schäden wie Entzündungen, Mangelerscheinungen oder Krebs.

Welche Arten von Laktoseintoleranz gibt es und warum fehlt das Enzym?

Man unterscheidet drei Arten von Laktoseintoleranz:

Primäre Laktoseintoleranz (genetische Laktoseintoleranz): Die häufigste Form. Die Fähigkeit, Laktase zu produzieren, nimmt ab dem vierten Lebensjahr kontinuierlich ab. Dies hat genetische Ursachen und ist in vielen Regionen Asiens und Afrikas weit verbreitet.

Sekundäre Laktoseintoleranz: Diese Form tritt auf, wenn die Dünndarmschleimhaut durch Krankheiten wie Morbus Crohn, Infektionen oder Zöliakie geschädigt ist. Obwohl Laktase gebildet wird, reicht die Menge aufgrund der Schleimhautschädigung nicht aus.

Angeborene Laktasedefizienz (kongenitaler Laktasemangel): Eine sehr seltene genetische Erkrankung, bei der das Enzym Laktase bereits bei der Geburt völlig fehlt. Betroffene Säuglinge können keine Muttermilch verdauen und wachsen daher nicht normal.

Wie häufig ist Laktoseintoleranz?

Laktoseintoleranz ist weltweit verbreitet. Während in westlichen Gesellschaften bis zu 40 % der Menschen betroffen sind, liegt die Rate in asiatischen und afrikanischen Ländern bei nahezu 100 %. Aufgrund ihrer Häufigkeit wird Laktoseintoleranz in vielen Kulturen nicht als Krankheit betrachtet.

Wie wird Laktoseintoleranz diagnostiziert?

Es gibt verschiedene Möglichkeiten zur Diagnosestellung:

H2-Atemtest: Die am häufigsten verwendete Methode. Dabei wird nach dem Trinken einer laktosehaltigen Lösung regelmässig der Wasserstoffgehalt in der Atemluft gemessen. Ein erhöhter Wert weist auf eine unzureichende Laktoseverdauung hin.

Gentest: Eine Methode zur Identifikation genetischer Varianten, die mit Laktoseintoleranz in Verbindung stehen.

Eliminationsdiät: Eine Vorgehensweise, bei der laktosehaltige Lebensmittel zunächst vollständig gemieden und anschliessend schrittweise wieder eingeführt werden, um die individuelle Verträglichkeit zu testen.

Blutzuckertest (veraltet): Eine früher zur Diagnose genutzte Methode, die heute aufgrund ihrer geringen Zuverlässigkeit kaum mehr empfohlen wird.

Wie kann man Symptome verhindern?

Die Symptome hängen von der aufgenommenen Menge an Laktose ab. Viele Menschen mit Laktoseintoleranz vertragen bis zu 12 g Laktose (ca. 200 ml Milch) auf einmal oder bis zu 24 g Laktose, wenn sie über den Tag verteilt konsumiert wird.

Zur Vorbeugung der Symptome gibt es folgende Möglichkeiten:
Laktosefreie Ernährung: Verzicht auf laktosehaltige Lebensmittel.
Laktase-Ersatz: Einnahme von Enzympräparaten (z. B. Lacdigest®) bei laktosehaltigen Mahlzeiten.

Welche Nahrungsmittel enthalten Laktose?

Milch: Kuhmilch, Ziegenmilch, Schafsmilch, Buttermilch, Molke, Kondensmilch, Milchpulver, Milchmixgetränke, Säuglingsmilch, Frauenmilch (Muttermilch).
Frischmilchprodukte: Rahm, Frischkäse, Joghurt, Quark.
Hart- und Halbhartkäse: Sbrinz, Emmentaler, Tilsiter, Bergkäse (niedriger Laktosegehalt durch Reifung).
Verarbeitete Produkte: Viele Lebensmittel und Getränke (z. B. Rivella) enthalten Laktose als Zusatzstoff.

Was tun, wenn Beschwerden trotz Diät nicht verschwinden?

Falls Symptome trotz Vermeidung von Laktose bestehen bleiben, sollte ein Arzt konsultiert werden. Es ist möglich, dass neben Laktoseintoleranz andere Ursachen, wie z. B. eine Glutenunverträglichkeit, vorliegen.

Ist eine Ernährungsberatung notwendig?

In der Regel können Betroffene selbst herausfinden, welche Mengen an Laktose sie vertragen. Sollte es trotz aller Massnahmen zu Problemen kommen oder Unsicherheit bestehen, kann eine Ernährungsberatung helfen, die Ernährung optimal anzupassen und mögliche weitere Ursachen abzuklären.

Lebensmittel und ihr Laktosegehalt

Die folgende Tabelle zeigt den Laktosegehalt verschiedener Lebensmittel (in g / 100 g):

Lebensmittel	Laktosegehalt
Entrahmtes Milchpulver	50,0–55,0
Kondensmilch	9,0–13,0
Milchshake	5,0–7,0
Eiscreme (Vanilleglace)	5,0–6,0
Schokoladeneis	5,0–6,0
Milch (Kuhmilch, Schafsmilch, Ziegenmilch)	4,8–5,2
Molke	4,5–5,0
Reispudding	4,0–5,0
Joghurt (nature)	3,2–4,5
Kefir	3,0–4,0
Buttermilch	3,5–4,0
Rahm (30 % Fett)	3,0–3,5
Schokoladenmousse	3,0–4,0
Frischkäse (z. B. Hüttenkäse)	1,0–7,0
Quark (20 % Fett)	2,0–4,0
Schmelzkäse	1,0–4,0
Milchschokolade	2,0–3,5
Pudding (z. B. Vanille, Schokolade)	2,0–3,0
Quark (40 % Fett)	1,0–2,0
Butter	0,5–1,0
Halbfester Käse (z. B. Gouda, Edamer, Tilsiter)	0,1–1,0
Dunkle Schokolade (z. B. zartbittere Schokolade)	0,1–0,5
Hartkäse (z. B. Parmesan, Emmentaler, Bergkäse)	0,0–0,1
Laktosefreie Produkte (z. B. laktosefreie Milch)	0,0–0,1