



Milch-Unverträglichkeit

Was passiert mit meinen Calcium-Werten, wenn ich komplett auf Kuhmilch und Milchprodukte verzichte?

Lesen Sie dies im online erhältlichen CNS-Ernährungsberatungsleitfaden nach. Es ist interessant zu erfahren, dass Nahrungsmittel wie Jungfische/junge Heringe (*whitebait*), Mandeln, Sojamehl, Paranüsse und Spinat mehr Calcium pro 100mg enthalten als Vollmilch.

Welche Alternativen gibt es zu Kuhmilch?

Lesen Sie bitte dies im CNS-Ernährungsberatungsleitfaden nach.

Welches sind die Symptome von Laktoseintoleranz?

Wenn ein Mangel des Enzyms Laktase besteht oder es nur in geringen Mengen vorhanden ist, ist die Fähigkeit zur Resorption von Laktose stark vermindert, wodurch Symptome wie Blähungen, Flatulenz, Durchfall und Bauchschmerzen verursacht werden.

Was ist Laktoseintoleranz?

Laktoseintoleranz ist die Unfähigkeit zur Resorption von Laktose - dem wichtigsten Zucker in der Milch - im Verdauungssystem. Wird Laktose nicht ordentlich verdaut, fermentiert sie und führt zu Bauchschmerzen, Völlegefühl im Magen, Magenknurren, verstärkten Winden und Durchfall. Laktose ist ein Disaccharid, was bedeutet, dass sie sich aus zwei anderen, miteinander verbundenen Zuckern zusammensetzt. Damit Laktose resorbiert werden kann, muss sie durch das als Laktase bezeichnete Enzym, das in den Wänden des Dünndarms vorhanden ist, in zwei kleinere Zucker aufgespalten werden. Ist jedoch nur wenig oder gar keine Laktase vorhanden, kann diese Aufspaltung nicht erfolgen und es kommt durch Bakterien im Dickdarm zur Fermentation der Laktose. Bei Säuglingen ist die Aktivität der Laktase hoch und nimmt entsprechend der Verminderung der Aufnahme von Milch langsam ab. Manche Menschen können sehr niedrige Laktase-Werte haben, leiden jedoch an keinerlei Symptomen. Der Grund dafür ist nicht bekannt. Zur klinischen Diagnose ist ein Laktoseintoleranztest, ein Wasserstoffatemtest oder eine Stuhl-Säureuntersuchung erforderlich.

Welches sind die Hauptproteine der Milch?

Der Gesamtproteingehalt der Milch setzt sich auf vielen spezifischen Proteinen zusammen. Die Hauptgruppe der Milchproteine sind die Kaseine. Alle weiteren in der Milch enthaltenen Proteine werden unter dem Namen Molkenproteine zusammen gefasst. Die wichtigsten Molkenproteine in der Kuhmilch sind Beta-Lactoglobulin und Alpha-Lactalbumin.

Bedeutet ein positives Ergebnis für Kuhmilch, dass ich an Laktoseintoleranz leide?

Nein. Laktoseintoleranz ist die Unfähigkeit zum Verdauen von Laktose, dem wichtigsten Zucker in der Milch. Sie wird durch einen Mangel des Enzyms Laktase, das von den Zellen der Wände des Dünndarms produziert wird, verursacht.

