

Projekt "Der Laktase auf der Spur"

LAKTOSEINTOLERANT -der Laktase auf der Spur

Aufklärungskampagne von September 2014 bis März 2015

An einer Milchzuckerunverträglichkeit leiden rund 20 % der Bevölkerung Österreichs, trotzdem wird Milch in unseren Breiten wie ein Grundnahrungsmittel behandelt. Im Rahmen einer Aufklärungskampagne wollen wir uns diesem Thema widmen und Formen, Beschwerdebilder, Möglichkeiten der Austestung und Behandlungsmöglichkeiten aufzeigen.

Kennen Sie Ihr Risiko?

20 % der österreichischen Bevölkerung fehlt das Enzym Laktase zur Verarbeitung von Milchzucker (Laktose) in der Darmschleimhaut. Bei den routinemäßigen ärztlichen Untersuchungen wird das Fehlen des Enzyms meist nicht erkannt.

Welche Symptome weisen auf Laktoseintoleranz hin?

Bauch- und/oder Verdauungsbeschwerden, chronische Müdigkeit, Antriebslosigkeit, Hitzewallungen, Kopfschmerzen, Juckreiz, Ekzeme, Gewichtsprobleme, Reflux, Herz-Rhythmusstörungen, Stimmungsschwankungen, Panikattacken, Depressionen, Hyperaktivität, Aufmerksamkeitsdefizit, uvm.

Bin ich selbst davon betroffen?

Der Nachweis kann sehr rasch und schmerzlos durch einen Atemlufttest oder durch einen Mundhöhlenabstrich erfolgen. Austestungen sind im Rahmen der Auftaktveranstaltung am 19.9. oder an den unten angeführten Terminen möglich.

Alle Termine im Überblick:

- 19.09.2014 10-18 Uhr: Start der Kampagne mit einem Aufklärungstag
Info & Beratung, Möglichkeiten der Austestung, Laktosefreies Kaffeehaus, Kinderprogramm uvm.
- 19.09.2014 18:00 Uhr: Vortrag & "Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten - Der Kampf mit dem Bauchkrampf";
(Referent: Univ.-Doz. Prim. DI. DDr. Hans Schön)
- 21.11.2014 18:30 Uhr: Vortrag & "Schmerzheilung beginnt im Kopf - eine psychologische
Schmerztherapie"; (Referent: DDDr. Karl Isak)
- 05.02.2015 18:30 Uhr: Vortrag & "Essen als Selbstdarstellung: Wir sind das, was wir nicht essen. Die neue
Funktion der Selektion"; (Referentin: Mag. Hanni Rützler)
- 13.03.2015 10-18 Uhr: Ernährungstag rund um laktosefreie Produkte
Info & Beratung, Kostproben, Kinderprogramm uvm.

Begleitende Workshops von Oktober 2014 bis März 2015:

Leitung: Michaela Haunold, Ernährungstrainerin

- Aufklärungsworkshop & "Laktoseintolerant & ICH?";
mit Möglichkeit zur Durchführung eines schmerzlosen Mundhöhlenabstriches
jeweils Freitag 9-12 Uhr oder 17-20 Uhr:
30.1. und 13.2.2015
jeweils Samstag 9-12 Uhr:
10.1. und 14.2.2015

- Ernährungsworkshop & "Milchzucker, wo ihn niemand vermuten würde";
jeweils Montag 18-21 Uhr:
12.1., 9.2. und 9.3.2015

(Auskunft/Anmeldung zu den Workshops: Tel. 0676/719 52 20: Mail: info@glyx4you.com)

Milchzuckerunverträglichkeit oder auch Laktoseintoleranz kommt durch einen Mangel an dem Enzym Laktase im Dünndarm zustande. Dieses Enzym hat die Aufgabe, das Disaccharid "Laktose" in seine Bestandteile Galaktose und Glukose aufzuspalten. Diese Monosaccharide werden in der Folge im Dünndarm resorbiert, während das unaufgespaltene Disaccharid Laktose nicht resorbiert werden kann.

So wie bei den meisten Säugetieren, verlieren Babys nach dem Abstillen die Fähigkeit, Laktose aufzuspalten zu können. In nordischen Ländern zeigen nur etwa 3-8 % der Bevölkerung einen Verlust an Laktase beim Abstillen. In Deutschland sind es etwa 14 % und in Österreich etwa 20 % der Bevölkerung (durch den Zuwandereranteil erhöht sich dieser prozentuelle Anteil auf rund 25 %). Man nimmt an, dass diese Verteilung der Laktoseintoleranz mit der Sonneneinstrahlung zusammenhängt. In nordischen Ländern, wo geringere Sonneneinstrahlung stattfindet, muss Vitamin D hauptsächlich über die Nahrung abgedeckt werden. Je weiter wir südlich kommen ist die Sonneneinwirkung deutlich höher. So sind in Asien 87 % der Bevölkerung laktoseintolerant.

Man unterscheidet primäre und sekundäre Formen des Laktasemangels.

- Unter den primären teilt man nach ethnischen und endemischen Laktasemangel,
- den entwicklungsbedingten Laktasemangel bei Frühgeburten und den kongenialen Laktasemangel als autosomal-rezessive Erkrankung.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten der Austestung. Der H₂-Atemtest, wo mittels einem Testgerät der Wasserstoffanteil in der Atemluft gemessen wird, danach 50g Lactose verabreicht und im Zeitraum von 2 Stunden mehrere Messungen durchgeführt werden. Die Möglichkeit der Genotyp-Testung erfolgt über einen schmerzlosen Mundhöhlenabstrich der im Labor ausgewertet wird und das „Laktosegen“ bestimmt wird.