

**Lactose-intoleranz** = Milchzucker-C<sub>12</sub>H<sub>22</sub>O<sub>11</sub>-unverträglichkeit - ist ein Mangel von Lactase (=β-Galactosidase)

in oberflächlichen Dünndarm-Zottenspitzen

, wo Lactase Milchzucker in Glucose und Galactose spaltet. Unter ionisierenden Strahlen, infektiöser oder chronischer Autoimmun-Enteritis, Nahrungsmittelallergien, Diamino-oxidase(DAO)mangel, Darmtumoren fehlt Lactase. Molekularbiologisch ist ein angeborener (Genotyp 13910C/C = primär) oder erworbener (13910T/C=heterocytot) Lactase-Gendefekt oder ein nicht-genetischer Enzymmangel (13910T/T) nachweisbar. Ungespaltener Milchzucker regt die E. Coli-vermehrung im Colon an. E.Coli-Bakterien spalten Lactose. Freiwerdender Stickstoff, H<sup>+</sup>, CO<sub>2</sub>-gase führen zu Blähungen (95%) und Krämpfen (60%). Die organischen Entzündungssäuren verursachen Diarrhoe (71%) mit Flüssigkeitsverlust, Orthostase-Blutdruckabfall und Unterzuckerung (60%). Die Produktion von Lactase nimmt ab 2. Geburtstag ab. Weltweit haben 75% der Erwachsenen Lactoseintoleranz (Asien-Genotyp=90%!), Nomaden produzieren viel Lactase.

### Test:

Nach Belastung mit 50 g Lactose in 400 ml Wasser wird zur 30, 60, 120 und 180. Minute markierter Kohlenstoff C\* in CO<sub>2</sub>-Ausatemproben gemessen. - In Stuhl-Säuretests können kurzkettige Fettsäuren nachgewiesen werden, die beim fermentativ-bakteriellen Lactoseabbau entstehen. Lactose stabilisiert Magen-Darm-pH-werte, dient allen natürlichen Darmkeimen.

### Buchtips:

D.Kiehm-Schreiber Kochbuch. Selbsthilfegruppe PotsdamerStr.10, 66424 Homburg  
Selbsthilfegruppe KIBIS KISS Bödecker Str. 85 30161 Hannover, das Buch von Nora Kirchner:

Milchallergie und Lactoseintoleranz, 24.80DM, ISBN3-926955-93-7 [www.amazon.de](http://www.amazon.de)

### Therapie:

100 Lactase-Enzym-Kps. á 4000FCC Kräuterhaus St.Bernhard;  
Mc.Neil Consumer Products Company 7050 Camp Hill Road Fort Washington PA 19034  
Lactaid ( <http://www.lactoseintolerant.de/ausland.html> ).

- **Kuh-Vollmilch** hat zu viel Protein, Minerale(=>renale Belastung), es fehlen: Fe, J, Zn .

### Kuhmilcheiweißallergie: Therapiediät:

Soja-, Mandel, Reis-, (Kokos-), Stuten-, Schafs-, Esel-, Aminosäure-milchen, Broccoli (Ca<sup>++</sup>), Kohlrabi, Erbse, Pastinaken, Kartoffel, Pute, Lamm Oliven-, Raps-, Kürbiskern-, Weizenkeim-, Maiskeim-, Soja-..Öle, 1,5% Stutenmilch-Fettmangel sollte durch Zugabe von Ölen

ausgeglichen werden. Soja-Mandel-Reismilchen mangelt es an Protein, Ca, Fe, J, Vit. B12, -B2, -D, -E ! Ziegenmilch ist kreuzallergen zu Kuhmilch, hat Folsäuremangel. Schafmilch hat zu viel Protein, Fett und Energie, ist seltener allergen.

### **Nachweis-Test:**

2 ml EDTA-Blut an Inst.f.Med.Diagnostik, Nikolaistr. 22, 12247 Berlin-Steglitz, tel: 030/7700-1322 fax:-1332 Nach Belastung mit 50 g Lactose in 400 ml Wasser wird zur 30, 60, 120 und 180. Minute markiertes C\* in CO2-Ausatemporen gemessen. In Stuhlsäure-tests werden kurzkettige Fettsäuren nachgewiesen, die bei fermentativ-bakterieller Verdauung von Lactose entstehen. Lactose stabilisiert Darm-pH-werte, dient natürlichen Darmkeimen.

### **Lactose-arme Diät(<3g):**

-L-Kuhmilch-Dick--Buttermilch-Jogurt-Quark-Kefir- Sahne-Butter; Sojamilch, Sojala-Margarine, Haferflocken, Roggenbrot, reife Hart-Käse, Obst, Gemüse(Broccoli liefert 150 mg % Ca/100g), Speiseöl, Reis, Nudeln, Kartoffeln, Fleisch, Lachsschinken, Fisch, Nüsse, Kräuter, Gewürze, Traubenzucker 10 Teelöffel über Tag.

### **Kuhmilch-eiweißallergie: Therapiediät:**

Soja-, Mandel-, Reis-, (Kokos-), Aminosäure-milchen. Schafs-, Ziegen-, Stuten-, Eselsmilch enthalten Lactose! Broccoli(Ca++), Kohlrabi, Kartoffel, Pute, Raps-, Soja-, Sonnenblumen-, Maiskeim-Öle. Bei Stutenmilch-Fettmangel durch Zugabe von Ölen ausgleichen.

Soja-Mandel-Reismilch mangelt es an Protein, Ca, Fe, J, Vit.B12,-B2,-D! Ziegenmilch hat Folsäuremangel. Schafmilch hat zu viel Protein, Fett, Energie, ist potentiell allergen. **Kuh-Vollmilch**

hat zu viel Protein, Minerale(=>renale Belastung), es fehlt: J, Zn, Fe: =>occulter Blutverlust im Stuhl !

### **Nicht:**

undeclared Fertignahrung, Dressing, Soßen, Mayonaise, Aroma, Backwaren, Süßigkeiten, Bindemittel, Brotaufstrich, Gemüsekonserven, Süßstoff-Tabletten mit Lactose, Wurst, Schinken essen! (Kuhmilch: 4,8g/L Lactose). **Buch-tip:** Dagmar Kiehm-Schreiber Kochbuch.

Selbsthilfegruppe PotsdamerStr.10, 66424 Homburg Selbsthilfegruppe KIBIS KISS Bödecker Str. 85 30161 Hannover [www.amazon.de](http://www.amazon.de)

Nora Kirchner Milchallergie und Lactoseintoleranz, 24.80DM, ISBN3-926955-93-7

**Therapie: Lactrase\***=Lactase-Enzym-Kps. á 4000FCC 5 Tbl./pro 100 ml Kuhmilch.

### **Fructoseintoleranz**

1. hereditär=Fructose-1-Phosphataldolase-B-Gendefekt. Molekulargenetisch beweisen pathogene maternale und paternle Fructaldolase B-mutationen die Fructoseintoleranz HFI wie auch Enzymaktivitäten im Dünndarm- oder Leberbiopsat unter 15%. Fructose-1-phosphat wird

in Mucosa-Darmwand, Leber, Nieren pathologisch gespeichert.

Folge: Erbrechen, Lebervergrößerung, Eiweißausscheidung im Urin.

2. Fructose- Sorbit(E420)-Malabsorption intestinal: vorübergehend oder zunehmend Mucosa-Darmwand-Transportstörung. Folge: bakt. Zerfall, Gasbildung; wässriger Durchfall, Blähungen

3. Fructokinase-defekt in Leber => Fructosämie, Fructosurie . Fructose ist in Rohrzucker, Honig (=Frc+Glc.), Invertzucker. Inulin und Sorbit werden in Fructose umgewandelt. Die Fructoseresorption steigt, wenn gleichzeitig Traubenzucker gegessen wird.

### Therapie:

Fructase-Enzymersatz-Tabletten.

(Selbsthilfegruppe Harald+Brigitte Weiß Kirchstr.2 OT-Schauerheim 91413 Neustadt/Aisch)

### Fructose-arme Diät:

grüne Bohnen, Kopfsalat, Feldsalat, Chicoree, Broccoli, Blumenkohl, Spargel, Gurken, Spinat, Erbsen, Pilze, Rettich, Radieschen, Tomaten, Rhabarber, Zitronen, Kartoffeln 20 Tage lagern, schälen, zerkleinert 24 h wässern.

### Lactosefreie und fructose-reduzierte Diät

bei Diabetes mellitus I :

-L-Kuhmilch, -Dickmilch, -Quark, -Kefir, -Jogurt, -Buttermilch, -Sahne, -Butter, ungesüßte Soja-Mandel-Reismilch, Sojola-Margarine-sprossen, Nüsse, Obst n.Maß, Marmelade selbstgekocht, Erbsen, grüne Bohnen, Spargel, Broccoli, Blumen-Rot-Grünkohl, Kopf-Feld-Endivien-Chicoree- salat, Gurken, Fleisch, Fisch, Kartoffeln 20 Tage lagern, schälen und zerkleinert 24 Std.wässern, Reis, Nudeln; Pilze, Kürbiskern-Oliven-Raps-Soja-Maiskeim-Distel-Öl, Tomaten, Paprika, Spinat, Rettich, Radieschen, Zitronen, Tomaten, Kräuter, Gewürze; Haferflocken, Hirse, Mais, Getreide-Kornbrot, Rabarber, Aubergine, Fenchel, Kohlrabi, Meerrettich, Möhre, Bambussprosse

Lactosearme (<2g/L) Lebensmittel: saure Gurken, Gewürzmischungen; Schinken, Wurst,(Pizza), Fertiggerichte, Brotaufstrich, Aroma, Bindemittel, Süßstoff-, Kleie-Tbl, Hefe-Backwaren, Probiotika; Sauermilch, Creme fraîche, saure Sahne, Schmand, reifer Emmentaler-, -Edelpilzkäse, Parmesan-,Chester-, Wein-, Jerome-, Raclett-, Camembertkäse; Ca++reiches Mineral-wasser,

Krons-Heidel-Holunder-Preiselbeere 3,3g Fructose/100g, Wassermelone 2,9g Frc/100g, Kiwi-Erdbeere-Himbeere-Orange-Pampelmuse-Mirabelle-Kirsche-Sanddorn-Pflaume 2,2g Frc/100g Sojabohnen-Hefe-schwarze Johannisbeeren-Heidelbeeren-Clementinen 1,8g Frc/100g; Schneekoppe Minttäfelchen; natreen Eis Bourbon Vanille; Aprikose, Marille, Mango Lactase-Enzym-Kps. 10.000E. / 100 ml Kuhmilch (= 0,5 g Lactase).

## **Milchallergie**

Dienstag, den 14. September 2010 um 07:20 Uhr - Aktualisiert Montag, den 15. Oktober 2012 um 14:34 Uhr

---

Kein Sorbitol E420; Honig; Obst-Gemüsekonserven; Topinambur; Artischocken (Inulin); Kein Trockenobst,-gemüse, keine Saftkonzentrate

---