

**Im Brennpunkt**



DR. MED. WOLFGANG EXEL

**Politik ist oft richtig widerlich**

Unfassbar, mit welcher Frechheit die Blauen es wagen, Forderungen zu stellen. Falls das Rauchverbot in den Lokalen nicht wieder abgeschafft wird, stehen sie als Koalitionspartner nicht zur Verfügung, heißt es.

Für Österreich bleibt zu hoffen, dass damit eine Regierungsbeteiligung von vorne herein ausgeschlossen werden darf. Die Roten können wohl gar nicht so verzweifelt sein, um sich die Blauen anzutun. Und die Türkisen sollten mittlerweile ein bisschen gescheitert geworden sein und eine andere Lösung anstreben.

Ich habe wieder ein paar wissenschaftliche Studien vor mir, die einen hieb- und stichfesten Zusammenhang von Passivrauchen mit schwersten gesundheitlichen Schäden nachweisen. Wenn sich Herr Strache Gesundheit und Verstand wegraucht, ist das seine freie Entscheidung. „Soll er ruhig“, werden vielleicht manche sagen.

Aber als Partei zu ignorieren, dass Mitraucher ein deutlich erhöhtes Risiko haben, an Krebs, Herzinfarkt oder Lungenleiden zu Grunde gehen, halte nicht nur ich für untragbar. Wer so menschenverachtend denkt und handelt, hat als Volksvertreter nichts verloren! Das Schielen auf Raucher als potentielle Wähler ist richtig widerlich.

**KRONE GESUND gestalten**  
Dr. med. Wolfgang Exel, Karin Podolak, Eva Rohrer, Karin Rohrer-Schausberger, Dr. Eva Greil-Schähs, Mag. Regina Modl, Claudia Lang, Caroline Haider.  
Online: Mag. Wolfgang Altermann.  
**gesund@kronenzeitung.at**  
Wissenschaftliche Beratung: Prof. Dr. Michael Kunze.  
Layout: Gisela Bilcsik, Jasmin Böhm.  
Anzeigen: Christian Gallei,  
+43 (0)5 1727 23821

Foto: Casetti



Der H2-Atemtest kann eine Unverträglichkeit „entlarven“

# Wenn Milch Bauchweh macht . . .

Bei Personen mit Laktoseintoleranz ist das Enzym Laktase nicht ausreichend vorhanden

Ein 40-jähriger Patient hatte schon mehrere Jahre Bauchbeschwerden, konnte diese aber nie richtig zuordnen. Anfangs traten die Probleme nur selten auf und wurden als Launen der Natur oder als Folgen von schwer

verdaulicher Kost abgetan. Dazu kam ein Blähbauch, Müdigkeit, laute Darmgeräusche, krampfartige Bauchschmerzen sowie unreine Haut und breiiger Stuhl.

Da der Patient bereits eini-

ge Untersuchungen hatte, u. a. eine Magen- und Dickdarmspiegelung, erklärte ich ihm, dass das bisher diagnostizierte Reizdarm Syndrom eigentlich eine Ausschlussdiagnose sei. Es könnte u. a. eine Zöliakie, Morbus Crohn des Dünndarms, Entzündungen des Dickdarms, welche man nur im Mikroskop erkennen könne, Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten, ein bakterielles Überwuchs-syndrom des Dünndarms in Frage kommen. Ich empfahl daher, mit einer nichtinvasiven Abklärung auf Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten wie Laktoseintoleranz zu beginnen.

Laktose (Milchzucker) ist in Milch, Joghurt, Käse, Butter, Schlagobers, saurem Rahm, Mozzarella etc., aber auch in der Lebensmittelindustrie vor allem in Fertiggerichten enthalten. Laktose erhöht die Viskosität und sorgt bei geringer Süßkraft für ein angenehmes Kaugefühl. Meist wird sie auch als Trägersubstanz für Aromen, Medikamente oder als Geschmacksverstärker eingesetzt.

**Wie entstehen nun die Beschwerden?**

Die Aktivität des Enzyms Laktase nimmt im Laufe des Lebens stark ab. Schon in den ersten Lebensjahren halbiert sich die Aktivität und verringert sich in weiterer Folge kontinuierlich. Somit ist irgendwann der Punkt erreicht, an dem Patienten die sonst tolerierte Menge an Milch auf einmal nicht mehr so gut vertragen. Abhängig

## Unverträglichkeit austesten!

Galt Milch noch vor 30 Jahren als Garant für gesunde Ernährung, so hält man sie heute eher für einen Übeltäter, der den Organismus belastet. Bauchschmerzen und Blähungen sind oft Anzeichen einer Laktoseunverträglichkeit. Dabei fehlt im Dünndarm das körpereigene Enzym Laktase, das den Milchzucker normalerweise in seine Bestandteile Galaktose und Glukose spaltet. Fehlt dieser Stoff oder wird zu wenig

davon gebildet, wandert der Milchzucker direkt in den Dickdarm und verursacht dort Beschwerden.

Der weiße Saft ist also nicht grundsätzlich ungesund – doch wie viel man davon verträgt, ist individuell. Wer nach dem Genuss von Milch und -produkten Verdauungsprobleme bekommt, kann sich mittels Atemtest untersuchen lassen.



Nicht jeder Erwachsene verträgt den „weißen Saft“ ohne Probleme.

von der konsumierten Menge kommt dann Laktose ungespalten in den Dickdarm. Dort freuen sich zahlreich vorhandene Bakterien und vergären die Laktose. Dabei entstehen Spaltprodukte wie kurzkettige Fettsäuren und Milch- oder Essigsäure, aber auch Gase wie Kohlendioxid, Methan und Wasserstoff. Die zusätzlichen Säuren regen die Darmperistaltik an und verursachen die krampfartigen Beschwerden. Die vermehrte Gasbildung lässt den Blähbauch entstehen.

**So funktioniert der H2-Atemtest**

Bei gesunden Personen wird die Laktose im Dünndarm vollständig gespalten und gelangt nicht in den Dickdarm. Bei Mangel an dem Enzym Laktase kommt es jedoch nicht zur vollständigen Zerkleinerung und es gelangt Milchzucker in den Dickdarm. Wie schon erwähnt entstehen bei der chemischen Zersetzung von Laktose im Dickdarm unter anderem Gase wie Kohlendioxid, Methan und Wasserstoff (H2). Letzterer kann zu

20 Prozent durch die Darmwand eindringen und über den Blutweg zur Lunge transportiert, abgeatmet und auch gemessen werden.

Die Austestung der Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten erfolgt seit ca. 1975 nicht invasiv mit einem H2-Atemtest-Gerät durchgeführt.

Alternativ kann durch strenge Eliminationsdiät (Weglassen bestimmter Lebensmittel) eine Intoleranz vermutet werden. Ein Belastungstest mit mehreren Blutabnahmen ohne Anstieg des Blutzuckers lässt auch auf eine Intoleranz schließen. Mit einem Gen-Test kann auch eine Unverträglichkeit diagnostiziert werden.

Die Therapie besteht in größtenteils Vermeiden bzw. vollständigem Verzicht von Milchzucker. Wer selbst kocht, kann heutzutage leicht auf laktosefreie Milchprodukte zurückgreifen und Fertiggerichte vermeiden. Wer außer Haus isst, sollte auf die Allergen-Kennzeichnung in der Speisekarte achten. Die EU hat für Speisen, welche Milch oder Milch-

erzeugnisse enthalten, den Buchstaben „G“ ausgegeben. Hilfreich sind Nahrungsergänzungsmittel, die Laktase enthalten. Ein Besuch bei einer Diätologin ist auf jeden Fall zu empfehlen, da zusätz-

liche Tipps für entblähende Speisen bis hin zu Rezepten und weiterführender Betreuung angeboten werden. Dr. Rainer Watzak

Redaktion: Karin Rohrer-Schausberger



Dr. Rainer Watzak, Facharzt für Innere Medizin, Zusatzgebiete: Gastroenterologie u. Hepatologie aus Wien. Kontakt: [www.endo2go.at](http://www.endo2go.at)

ANZEIGE

### Reiseapotheke: Gesunder Darm in Balance

Achten Sie im Urlaub auf Ihre Darmgesundheit! Die ungewohnte Küche in anderen Ländern kann unseren Darm aus der Balance bringen und zu Verstopfungen, Durchfällen oder Bauchschmerzen führen. Auch die Symptome einer geschädigten Darmschleimhaut (Leaky Gut Syndrom) oder des Reizdarmsyndroms können sich durch Anreisestress und exotische Urlaubskost verschlimmern.

SymbioIntest® sollte daher Bestandteil Ihrer Reiseapotheke sein. Das ballaststoffhaltige, präbiotische Pulver sorgt auf natürliche Weise für die Stabilisierung Ihres Darmmilieus.

SymbioIntest® enthält Wirkstoffe, die maßgeblich daran beteiligt sind Ihre Darmfunktion in Balance zu halten – auch im Urlaub.

SymbioIntest® - erhältlich in Ihrer Apotheke.

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise. | SYM\_KG\_1906\_L

