Laktose- der Bösewicht in der Milch?

Gerade bei der Milch zeigt sich, dass man Lebensmittel nicht nur nach einzelnen Nährstoffen, sondern nach der Gesamtheit der biologischen Wirksamkeit aller Inhaltsstoffe betrachten sollte.

Viele der Milchinhaltsstoffe liegen in einer für die Milch spezifischen, sonst aber in der Natur unbekannten Form vor, wie zum Beispiel die Laktose. Milch ist seit 7500 Jahren wichtiger Bestandteil unserer Ernährung und hat unserer evolutionären Entwicklung einen Schub gegeben. Milch wurde vermutlich anfangs zunächst zu Käse und Butter verarbeitet, ehe die Menschen begannen, sie frisch zu trinken. Die Verträglichkeit wurde zu einem entscheidenden Überlebensvorteil und die genetische Variante im menschlichen Erbgut setzte sich unglaublich schnell durch. Mittlerweile können 85% aller Nord- und Mitteleuropäer auch als Erwachsene das Enzym Lactase produzieren und weisen keinerlei Unverträglichkeiten auf den Milchzucker Laktose auf.

Bei einer Laktose- Unverträglichkeit fehlt das Enzym Laktase im Dünndarm, das den Milchzucker aufspaltet. Der unverdaute Milchzucker gelangt in den Dickdarm, wo er den Darmbakterien als Nahrung dient. Dabei entstehen Gase, die zu Blähungen, Durchfall und Unterleibskrämpfen führen können. Die Laktosegehalte von Milch und Milchprodukten sind unterschiedlich. Milch enthält Laktose, lange gereifte Käsesorten dagegen häufig nicht. Sauermilchprodukte wie Jogurt und Kefir werden häufig gut vertragen, da die enthaltenen Milchsäurebakterien das fehlende Enzym mitbringen.
Der Milchzucker, Laktose, ist ein Kohlenhydrat mit besonderer Wirkung:

Durch den Abbau von Milchzucker im Darm entsteht Milchsäure, die Einfluss auf den ph- Wert im Verdauungstrakt hat, so dass Fäulnisbakterien gehemmt werden.
Laktose fördert die Aufnahme von Kalzium im Dünndarm. So ist das Kalzium der Milch für den Körper besonders gut verfügbar.
Der Kalziumgehalt von einem Liter Milch liegt bei rund 1.200 mg und ist im Vergleich zu Calcium aus pflanzlichen Lebensmitteln sehr gut verfügbar. Der Mineralstoff kann also aus der Milch leicht in den Körper aufgenommen und in die Knochen eingelagert werden.

So kann der Tagesbedarf eines Erwachsenen (1000 mg) zum Beispiel mit 1/2 l Milch und zwei Scheiben Gouda (60 g) erreicht werden.

© 2025 - lfi.at