

# Presse-Information

## Tabletten auch bei Milchzucker-Unverträglichkeit gut verträglich

**Berlin, 30. Nov. 2012** – Milchzucker (auch Laktose genannt) ist bei der Herstellung von Tabletten ein weit verbreiteter Hilfsstoff. „Auch Menschen mit einer Milchzucker-Unverträglichkeit können Tabletten in der Regel ohne Probleme einnehmen“, sagte Lutz Engelen, Vizepräsident der Bundesapothekerkammer. Bei den meisten Menschen mit einer Milchzucker-Unverträglichkeit ist noch eine Restaktivität des abbauenden Enzyms vorhanden. Diese reicht aus, um die in einer Tablette enthaltene Menge Milchzucker abzubauen. Zum Vergleich: Eine Tablette enthält meist nicht mehr Milchzucker als ein Esslöffel Kuhmilch.

Bei einer Milchzucker-Unverträglichkeit entstehen Beschwerden durch die fehlende oder verminderte Aktivität des körpereigenen Enzyms Laktase. Dieses Enzym spaltet Milchzucker im Dünndarm in seine Bestandteile auf. Fehlt es, gelangt der Milchzucker unverdaut in den Dickdarm, wo die dort lebenden Bakterien den Zucker abbauen und Gase freisetzen. Völlegefühl, Blähungen, Bauchschmerzen und Durchfall sind mögliche Folgen. Wie viel Milchzucker ohne Beschwerden vertragen wird, müssen Betroffene individuell ausprobieren.

Menschen mit einer Milchzucker-Unverträglichkeit meiden oft Milchprodukte. „Fehlen in der Nahrung Milchprodukte als Kalziumquelle, steigt das Risiko für Osteoporose. Fragen Sie Ihren Apotheker, wie Sie durch richtige Ernährung einem Kalziummangel vorbeugen können“, riet Engelen. Bundesweit haben sich mehr als 2.300 Apotheker auf Ernährungsberatung spezialisiert und informieren Menschen mit Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten. Bei einer Milchzucker-Unverträglichkeit können Nahrungsergänzungsmittel mit Kalzium sinnvoll sein. Alternativ können Betroffene das Enzym Laktase in Form von Tabletten oder Tropfen einnehmen und vertragen dann größere Mengen Milch ohne Verdauungsbeschwerden.

Diese Pressemitteilung und weitere Informationen stehen unter [www.abda.de](http://www.abda.de)

### Kontakt:

Dr. Ursula Sellerberg, MSc

E-Mail: [u.sellerberg@abda.aponet.de](mailto:u.sellerberg@abda.aponet.de)

Tel: 030 – 40004 134