Wenig verlässliche Daten zur Laktose-Intoleranz

m -- Shaukat A, Levitt MD, Taylor BC et al. Systematic review: effective management strategies for lactose intolerance. Ann Intern Med 2010 (15. Juni); 152: 797-803 [LINK]

Zusammenfassung: Thomas Weissenbach

Kommentar: Dominique H. Criblez

Studienziele

Bei Vorliegen einer Laktose-Malabsorption wird Laktose ab einer bestimmten Menge – meist infolge eines Laktase-Mangels – intestinal nicht mehr resorbiert. Wenn die Malabsorption, die mithilfe des Wasserstoff-Atemtests diagnostiziert werden kann, von gastrointestinalen Symptomen wie beispielsweise Diarrhoe, Blähungen u.ä. begleitet ist, spricht man von Laktose-Intoleranz. Diese stellt ein relativ häufig be□□klagtes medizinisches Problem dar. Ziel der vorliegenden Übersichtsarbeit war es, festzustellen, wie viel Laktose täglich trotz Laktose-Intoleranz konsumiert werden und mit welchen Massnahmen Personen mit Laktose-Intoleranz geholfen werden kann.

Methoden

Verschiedene elektronische Datenbanken wurden für den Zeitraum von 1967 bis Ende 2009 nach randomisierten Studien bei von Laktose-Intoleranz oder -Malabsorption Betroffenen durchsucht. Dabei wurden Untersuchungen berücksichtigt, in denen das Ausmass der Symptome nach einer Laktosegabe evaluiert worden war, aber auch solche, die sich mit verschiedenen therapeutischen Massnahmen befasst hatten, wie dem Einsatz von Laktose-reduzierter Milch, von Milch, die bereits hydrolysierte Laktose enthielt, von Laktase-Supplementa oder Probiotika, sowie anderen diätetischen Strategien.

Ergebnisse

Von 2'455 Studien entsprachen 36 den definierten Kriterien: 26 Untersuchungen zur Wirkung von Laktose-reduzierter Milch oder Laktase-haltigen Milchsupplementa bzw. den maximal tolerierbaren Laktosemengen, 7 zu Probiotika und 3 zu anderen Strategien. Die meisten Erwachsenen mit einer vermuteten Laktose-Intoleranz bzw. -Malabsorption tolerierten 12 g Laktose (nüchtern) oder bis 15 g (mit anderen Nahrungsmitteln zusammen) pro Tag ohne relevante Beschwerden. Hierzu waren die Daten zumindest von mässiger Aussagekraft. Zu den untersuchten therapeutischen Interventionen hingegen konnten aufgrund mangelnder Evidenz keine Empfehlungen gemacht werden. Die Studien waren zu heterogen, zumeist von schlechter Qualität und ihre Resultate widersprüchlich.

Schlussfolgerungen

Aufgrund der schlechten Datenlage konnten kaum klare Schlüsse gezogen werden, so war es auch nicht möglich, die Daten zu einer Meta-Analyse zusammenzufassen. Zumindest ist anzunehmen, dass 12 bis 15 g Laktose – die Menge, die ungefähr in einem Glas Milch enthalten ist – von den meisten Erwachsenen toleriert werden, selbst wenn eine Laktose-Malabsorption vorliegt. Um die Wirksamkeit der verschiedenen vorgeschlagenen Interventionen bei Laktose-Intoleranz beurteilen zu können, sind jedoch zusätzliche Studien von guter Qualität notwendig.

Zusammengefasst von Thomas Weissenbach

Eine häufige Frage im Alltag lautet: Wann steckt hinter Reizdarmsymptomen eine Laktose-Intoleranz? Lösen bereits geringe Mengen von «versteckter» Laktose (in Saucen, Fertigprodukten und dergleichen) Symptome aus?
Diese Übersicht suggeriert, dass es mindestens ein Glas Milch auf nüchternen Magen braucht, um Intoleranzerscheinungen auszulösen. Alles in allem ist die wissenschaftliche Datenlage zum Thema Laktose-Intoleranz aber in vielerlei Hinsicht lückenhaft – wie hier gezeigt, auch in Bezug auf therapeutische Interventionen. Erfahrungsgemäss haben aber die meisten Personen mit echter Laktose-Intoleranz die Diagnose längst selber gestellt und die für sie wirksamen Massnahmen empirisch eruiert.

Dominique Criblez