

Bei **Laktoseintoleranz**, **Lactoseintoleranz** oder **Milchzuckerunverträglichkeit** wird der mit der Nahrung aufgenommene Milchzucker als Folge fehlender oder verminderter Produktion des Verdauungsenzyms Lactase nicht oder unvollständig verdaut und es resultiert eine Unverträglichkeit von Milch und Milcherzeugnissen. Wenn keine Symptome auftreten, spricht man von einer Laktosemalabsorption.

Im deutschsprachigen Raum Europas sind ca. 15 % der erwachsenen Bevölkerung laktoseintolerant. Bei Afrikanern und Asiaten tritt die Laktoseintoleranz häufiger auf als bei Europäern.

Laktoseintoleranz kann verschiedene Ursachen haben:

- angeborener Laktasemangel (absolute Laktoseintoleranz): Es handelt sich um eine **seltene Erbkrankheit**, die bereits in den ersten Tagen nach der Geburt an Durchfall erkennbar ist.
- Ein Teil der mit angeborener Laktoseintoleranz diagnostizierten Säuglinge leidet möglicherweise an einer **seltenen Störung**, bei der Laktose unverdaut bereits vom Magen aufgenommen wird.
- Primärer (natürlicher) Laktasemangel: Bei Säuglingen wird dieses Verdauungsenzym normalerweise in ausreichender Menge produziert. Nach einigen Jahren verringert sich die erzeugte Laktasemenge jedoch je nach Population unterschiedlich: Während z. B. ein Großteil der erwachsenen mittel- und südasiatischen Bevölkerung keine Milchprodukte mehr verträgt, bereitet in nördlichen Bereichen (bei den **meisten Bewohnern Europas** und des Nahen Ostens oder Menschen europäischer und nahöstlicher Abstammung sowie den sibirischen und mongolischen Ethnien) die **Milchzuckeraufnahme meistens bis ins hohe Alter keine Probleme**.
- Sekundäre (erworbene oder vorübergehende) Laktoseintoleranz z. B. durch folgende Ursachen:
  - Erkrankungen des Verdauungssystems können, besonders während der Kindheit, die laktaseproduzierenden Zellen im Dünndarm so schädigen, dass vorübergehend die Laktaseproduktion beeinträchtigt ist; in **seltenen** Fällen kommt es zu einer lebenslangen Laktoseintoleranz.
  - bakterielle oder virale Gastroenteritis
  - chronische Darmerkrankungen
  - Zöliakie/Sprue von Geburt an
  - intestinales Lymphom („Lymphdrüsenkrebs“)
  - partielle oder totale Gastrektomie (Magenentfernung)
  - Kurzdarmsyndrom (Fehlen großer Teile des Dünndarms)
  - Blindsacksyndrom/großes Duodenaldivertikel
  - Chemotherapie/Strahlentherapie
  - Mangelernährung
  - chronischer Alkoholmissbrauch
  - Dünndarmparasiten aus der Gruppe der Giardien