

Laktose als Hilfsstoff

Wer keinen Milchzucker verträgt, ist in der Auswahl seiner Nahrungsmittel eingeschränkt. Wie sieht es mit **Tabletten** und Kapseln aus, denen Laktose häufig als Füllmittel zugesetzt wird?



© Kaeso Sandor / 123rf.com

Laktose ist ein Disaccharid, in dem D-Glukose und D-Galaktose beta-glykosidisch miteinander verbunden sind. Sie kommt in der Milch fast aller Säugetiere vor und ist in unterschiedlicher Menge auch in Milchprodukten wie Käse oder Joghurt enthalten. Während einige Produkte nur Spuren von Laktose enthalten, können es bei anderen bis zu sieben Prozent sein.

Unvollständige Verdauung Bevor die Laktose im Dünndarm resorbiert werden kann,

muss sie vom Enzym Laktase, das in der Darmschleimhaut gebildet wird, in die beiden Monosaccharide gespalten werden. Bei fehlender Laktaseaktivität gelangt die Laktose unverändert in den Dickdarm und wird dort unter Bildung kurzkettiger Fettsäuren und Gase wie Kohlendioxid, Methan und Wasserstoff von Darmbakterien abgebaut. Dies kann zu Blähungen führen. Zusätzlich bewirkt die ungespaltene Laktose aufgrund der osmotischen Wirkung einen Wassereinstrom in den Darm, wodurch es zu Durchfall kommen kann.

Nicht bei jedem gleich Das vollständige Fehlen des Enzyms kommt selten vor und tritt dann schon früh auf. Am häufigsten ist der primäre Laktasemangel, der sich nach dem Kleinkindalter entwickelt. Die Enzymaktivität nimmt dabei schrittweise auf ein individuelles Niveau ab. Auch ein sekundärer Laktasemangel ist bekannt. Er entsteht durch Schädigung der Darmschleimhaut als Folge von Darminfektionen oder anderen -erkrankungen und ist häufig reversibel. Selbst bei einem ausgeprägten primären Laktasemangel bleibt in der Regel eine

enzymatische Restaktivität von fünf bis zehn Prozent erhalten. Daher werden kleinere Mengen meist gut vertragen. Man findet Angaben von sechs bis zwölf Gramm Laktose, das entspricht 120 bis 240 Milliliter Milch, die ohne gravierende Symptome getrunken werden können.

Keine zwingende Kontraindikation Tabletten und Kapseln, in denen Laktose häufig als Füllmittel oder zur Beeinflussung der Fließeigenschaften eingesetzt wird, enthalten wesentlich geringere Laktosemengen als Lebensmittel. In der Regel sind es weniger als 100 Milligramm pro Tablette oder Kapsel, sodass auch bei maximaler Tagesdosis kaum mehr als 600 Milligramm, in Einzelfällen 1000 Milligramm, eingenommen werden. In mehreren Studien konnte gezeigt werden, dass die Gabe von Laktose in dieser Größenordnung auch bei sehr laktoseempfindlichen Personen keine Symptome hervorruft und auch der H₂-Atemtest in der Verumgruppe kein signifikant anderes Ergebnis liefert als in der Placebogruppe. Die geringen Mengen, die in Tabletten oder Kapseln enthalten sind, sollten also gut vertragen werden und stellen keine Kontraindikation dar. Nicht zu verachten ist allerdings der Nocebo-Effekt, also die Erwartung des negativen Effektes, der dann tatsächlich zu den typischen Symptomen führen kann und die Einnahme laktosefreier Arzneimittel erfordert. ■

Sabine Bender,
Apothekerin / Redaktion



Bionorica®

Kratzen im Hals? Frösteln? Imupret® N



wirkt bereits bei den ersten Anzeichen einer Erkältung



stärkt die körpereigene Abwehr



mildert den Erkältungsverlauf

Wirkt mit 7 heimischen Heilpflanzen

Imupret® N Dragees • Zusammensetzung: 1 überzogene Tablette enthält an gepulverten Drogen: Eibischwurzel 8 mg, Eichenrinde 4 mg, Kamillenblüten 6 mg, Löwenzahnkraut 4 mg, Schachtelhalmkraut 10 mg, Schafgarbenkraut 4 mg, Walnussblätter 12 mg. Sonstige Bestandteile: Calciumcarbonat, Glucose-Monohydrat, sprühtrockneter Glucose-Sirup, Kartoffelstärke, Lactose-Monohydrat, Maisstärke, modifizierte Maisstärke, Montanglycolwachs, Povidon (K25, K30), natives Rizinusöl, Schellack, hochdisperses Siliciumdioxid, Stearinsäure (pflanzlich), Sucrose, Talk, Farbstoffe: Indigotin (E 132), Titandioxid (E 171). **Anwendungsgebiete:** Traditionell verwendet bei ersten Anzeichen und während einer Erkältung, z. B. Kratzen im Hals, Halsschmerzen, Schluckbeschwerden, Hustenreiz. **Hinweis:** Imupret N Dragees ist ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel, das ausschließlich aufgrund langjähriger Anwendung für das Anwendungsgebiet registriert ist. **Gegenanzeigen:** Nicht anwenden bei Überempfindlichkeit gegen die Wirkstoffe oder einen der sonstigen Bestandteile und bei bekannter Allergie gegen Korbblütler. Keine Anwendung bei Kindern unter 6 Jahre, Schwangeren sowie Stillenden, da keine Daten zur Anwendung vorliegen. Patienten mit der seltenen hereditären Galactose-Intoleranz, Fructose-Intoleranz, Lactase-Mangel, Glucose-Galactose-Malabsorption oder Saccharase-Isomaltase-Mangel sollten Imupret N Dragees nicht einnehmen. **Nebenwirkungen:** Es können allergische Reaktionen (Exanthem, Urticaria, Kreislaufbeschwerden) auftreten. Bei Kamillenblüten-haltigen Präparaten können Überempfindlichkeitsreaktionen auftreten, auch bei Personen mit Überempfindlichkeit gegen andere Pflanzen aus der Familie der Kompositen (Korbblütler, z.B. Beifuß, Schafgarbe, Chrysantheme, Margarite) wegen sogenannter Kreuzreaktionen. Gelegentlich Magen-Darm-Störungen.

Stand 04|12