



Laktose-Intoleranz: neuer Test

Es ist schon wahr: Die Diagnose einer Laktose-Intoleranz ist ganz entscheidend im Leben, glaubte ich doch mit 17, als ich einen immerwährenden aerodynamischeren Darm konstatieren musste, mich niemals fortpflanzen zu können, niemals eine Frau zu finden. Und ich habe mindestens nochmals 17 Jahre benötigt, um zu begreifen, dass ich schlicht an einer Laktose-Intoleranz litt. So besehen lohnen sich sicher auch grosse Investitionen für etwas, das man eigentlich für nur fünf Franken haben kann. Und es liegt sicher im Zeitgeist, wenn die Krankenkassen diese Investition auch noch berappen.

Kostenvergleich: Kosten für einen genetischen Laktose-Intoleranztest Fr. 100.– bis 162.– je nach Labor, Kosten für einen Test mit 50 g Laktose Fr. 5.04.

Diagnostik mit herkömmlichem Laktose-Test – praktische Durchführung: Der Explorand nehme 50 bis 100 g Laktose mit etwas Flüssigkeit, z. B. eine Tasse warme Milch, ein (Volumen der Laktose etwa 20 ml). Um das Resultat, den Kontrast zu verdeutlichen, soll eine Woche vorher auf nicht-fermentierte Milchprodukte verzichtet werden. So sitzt denn der Betroffene eine gute Stunde auf dem WC mit explosivem Darm, im Gegensatz zum Nichtbetroffenen. Es ist schon gut, wenn man dann nichts abgemacht hat. Wenn die Antwort nicht klar ausfällt, ist eine allenfalls leicht verminderte Intoleranz auch nicht bedeutsam.

Hintergrundinformation: Die Evolution schenkte uns die Laktose in unseren Därfen für die Zeit der Laktation. Danach wäre die Produktion dieses Enzyms Luxus gewesen. Seit der Einführung der Milchwirtschaft vor rund 5000 bis 10000 Jahren verzögerte die Evolution den Zeitpunkt des Verschwindens der Laktose, jedenfalls bei 95% Europäern. Den Asiaten ist dies nur in 5% gegönnt. So gelangt eben bei den Unglücklichen, evolutionär Zurückgebliebenen nach Milchkonsum Laktose jeweils ins Kolon, wo sie bakteriell vergoren wird und zu heftigem – mit Verlaub – Furzen, auch Spasmen und spezifischem Stinken führt.

«Therapie»: Das Vermeiden von Laktose braucht schon etwas Erfahrung, weil in der industriellen Nahrungsherstellung fast überall auch noch etwas Laktose eingestreut wird, z. B. bei vielen Broten als Frischhalter. In vielen traditionellen Gerichten wird etwas Milch verwendet (Kuchen, Wähen, Saucen usw.). Bei Beschränkung auf Frischprodukte ist die Vermeidung aber leicht.

Fermentierte Milchprodukte wie Joghurt, Quark, Käse stören nicht; der fettige Milchanteil enthält kaum Laktose, kann in Massen genossen werden, d. h. Butter und Vollrahm. Schlecht ist aber Kaffeerahm mit mehr wässrigem Anteil. Es gibt aber kein anderes verlässliches Mittel als die Vermeidung. Konfektionierte Laktose (Laktigest®) hilft nicht zuverlässig und ist teuer – eine Notlösung für Einladungen. Geradesogut ist es, statt dessen ein grösseres Quantum Joghurt gleichzeitig zu essen; darin gibt es bakterielle Laktose zum Occasionsgebrauch – fast gratis. Eine laktosefreie Ernährung kostet zwar keinen Rappen mehr, genaugleich wie eine Diabetesdiät auch nicht, doch kommt jeder gern in den Genuss von Steuererleichterungen.

Dr. med. Peter Schönbucher, Luzern



O tempora, o mores – oder Zeitgeist

In mehreren Inseraten in der SÄZ habe ich für die Zeit vom 10. Oktober bis 11. November 2005 einen Praxisvertreter gesucht. Unter den wenigen brauchbaren Kandidaturen hat sich jene von Dr. D. aus Bellinzona als gute Variante herausgestellt. Der Doktor aus dem Tessin war Mitte Juni 2005 bei mir. Die mit dem Besuch verbundenen Unkosten habe ich dem Kollegen bezahlt. Er hat sich die Sache angeschaut und spontan zugesagt. Die Zusage wurde am 18. Juni 2005 per E-Mail schriftlich bestätigt. Alles schien in bester Ordnung.

Am 21. Juli 2005 erreichte mich wiederum eine E-Mail aus dem Tessin. Dr. D. teilte mir darin mit, dass er die Vertretung bei mir nun doch nicht übernehmen könnte, weil er am Universitätsspital eine Stelle gefunden hätte. Punkt.

Dass ein klarer Vertragsbruch vorliegt, steht ausser Zweifel. Nur: Was kann und soll ich dagegen tun? Die Justiz bemühen und eine Klage einreichen? Oder die ganze Angelegenheit mit einem Achselzucken abtun? Noch habe ich mich nicht entschieden.

Was mir zu denken gibt, ist die Tatsache, dass ein Versprechen heute nichts mehr gilt; dass Ethik und Moral Begriffe sind, die in grauer Vorzeit einmal eine gewisse Bedeutung hatten; dass sich die jungen Ärzte – nur diese? – in Sachen Charakter und Moral nicht von der Durchschnittsbevölkerung abheben.

Fazit: o tempora ...

Dr. med. A. Giger, Bischofzell