

# Jenny (16): „Bauchgrummeln nach Milchkaffee – habe ich eine Laktoseintoleranz?“

*Hallo liebes foodstamatic-Team! Gestern habe ich mit meiner Freundin stundenlang im Café gesessen und gequatscht. Es war eigentlich total schön. Aber nach dem dritten Milchkaffee hatte ich dann total das Grummeln im Bauch und so einen Druck. Meine Freundin meinte, dass das von der Milch im Kaffee kommt und dass ich bestimmt eine Laktoseintoleranz hätte. Kann das sein? Das wäre schlimm, oder?*

*Liebe Grüße von Jenny*

Hallo Jenny,

toll, dass Du schreibst. Es ist klar, dass Dich das Erlebnis verunsichert – man hört und liest ja viel von Intoleranzen.

Von einer Laktoseintoleranz spricht man, wenn der mit der Nahrung aufgenommene Milchzucker als Folge fehlender oder verminderter Produktion von Laktase (dem zuständigen Verdauungsenzym) nicht verdaut werden kann. Grundsätzlich kann eine Laktoseintoleranz jeden betreffen, aber tatsächlich bestätigt sich das nur bei wenigen Menschen, viel weniger als man denkt (ca 15% aller Erwachsenen in Deutschland).

Deine Beschwerden müssen erstmal nichts mit einer Intoleranz zu tun haben. Drei Milchkaffee sind insgesamt einfach eine Menge Milch, das ist auch für einen gesunden Magen schon eine Herausforderung. Auch der Kaffee selber kann reizen. Wenn Dein Bauch da rebelliert, wäre es normal und noch kein Symptom einer Unverträglichkeit. Probiere doch beim nächsten Mal, dass Du nach dem ersten Milchkaffee auf einen leckeren Tee

umsteigst. Und dann kannst Du beobachten, ob Du den einen Milchkaffee gut vertragen hast und es einfach nur an der Menge lag.

Falls Deine Beschwerden öfter auftreten oder Du doch Bedenken hast, mach einen Termin bei Deinem Arzt und lass Dich dort beraten. Und selbst wenn sich Dein Verdacht bestätigt, wäre das auch kein Beinbruch. Es gibt heutzutage so viele laktosefreie Produkte, dass Du praktisch auf nichts verzichten musst.

Mach es gut, liebe Jenny!

Dein foodstamatic- Team