

## Lactose und Kontrazeption

Etwa 15 % der Bevölkerung haben eine reduzierte Laktaseaktivität mit mehr oder weniger ausgeprägter Laktoseintoleranz. Je nach Ausmaß leiden die Betroffenen ohne Substitution unter Diarrhoe, abdominalen Schmerzen und Blähungen.

Laktose wird in Arzneimitteln als bewährte und notwendige Trägersubstanz eingesetzt. Sie ist für die Festigkeit und Haltbarkeit der Tabletten verantwortlich. In den oralen Kontrazeptiva sind meist weniger als 50 mg Laktose pro Tablette enthalten, was einer Menge von rund 1–2 ml Kuhmilch entspricht (4,7 g/100 ml Kuhmilch). (Eine Übersicht finden Sie umseitig.)

Die Laktosemenge, ab der bei bestehender Intoleranz Beschwerden auftreten, wird mit 3–5 g angegeben. Allerdings ist die Mehrzahl der Betroffenen unter einer laktosearmen Kost mit bis zu 12 g Laktose über den Tag verteilt symptomfrei. Dies entspricht etwa 240 ml Kuhmilch (1,2).

Deshalb ist die Verschreibung laktosehaltiger hormoneller Kontrazeptiva selbst bei bekannter Laktoseintoleranz meist möglich.

Für den seltenen Fall, dass tatsächlich überhaupt keine Laktose toleriert wird oder die Patientin aus anderen Gründen jedes Präparat mit Laktose ablehnt (z.B. aus dem Wunsch vegan zu verhüten), stehen mehrere andere hormonelle Methoden zur Verfügung:

- NuvaRing
- Evra Pflaster
- Mirena/Jaydess
- Implanon

### Literatur

1. Ludwig M., Laktoseintoleranz und orale Kontrazeptiva, Der Frauenarzt, 2012, Oktober, 979
2. Lomer MC, Parkes GC, Sanderson JD: Lactose intolerance in clinical practice – myths and realities. Aliment Pharmacol Ther 27, 2008, 93–103

Produktname	Lactose mg
Aliane	46
Alisma	36
Angiletta	65
Balanca	69
Balancette	44
Beatrice	65
Belara	69
Bilinda	65
Bonisara	57
Cerazette	65
Cycle	54
Cyprella	58
Danselle	44
Danseo	62
Daylina	48
Delia	75
Denise	58
Desirett	55
Desofemine 20	47
Desofemine 30	47
Desofemone	47
Diamilla	54
Diane mite	31
Dienorette	57
Dienovel	47
Eloine	46
Erlidona	89
Flow	46
Gynovin	37
Harmonette	37
Larissa	57
Lenea	36
Levostrol	51
Liberele	67
Loette	39
Madinette	47
Madonella	33
Marvelon	67
Mayra	57
Meliane	37
Mellow	75
Mercilon	67
Microgynon 30	32
Midane	41
Minerva	31
Minulet	37
Moniq	54
Motion	54
Ovranette	32
Peliette	46
Qlaira	50
Selina	54
Selina mite	36
Sibilla	47
Stella	46
Sylgestrel	38
Sylgestrel mite	38
Tangolita	64
Triodena	37
Valette	27
Volina	48
Volina mite	84
Wave	36
Xyllette	31
Yasmin	46
Yasminelle	46
YAZ	46
Yirala	46
Yris	37
Yris mite	37
Zoely	57

Produktname	Lactose mg
Valette	27
Diane mite	31
Minerva	31
Xyllette	31
Microgynon 30	32
Ovranette	32
Madonella	33
Alisma	36
Lenea	36
Selina mite	36
Wave	36
Gynovin	37
Harmonette	37
Meliane	37
Minulet	37
Triodena	37
Yris	37
Yris mite	37
Sylgestrel	38
Sylgestrel mite	38
Loette	39
Midane	41
Balancette	44
Danselle	44
Aliane	46
Eloine	46
Flow	46
Peliette	46
Stella	46
Yasmin	46
Yasminelle	46
YAZ	46
Yirala	46
Desofemine 20	47
Desofemine 30	47
Desofemone	47
Dienovel	47
Madinette	47
Sibilla	47
Daylina	48
Volina	48
Qlaira	50
Levostrol	51
Cycle	54
Diamilla	54
Moniq	54
Motion	54
Selina	54
Desirett	55
Bonisara	57
Dienorette	57
Larissa	57
Mayra	57
Zoely	57
Cyprella	58
Denise	58
Danseo	62
Tangolita	64
Angiletta	65
Beatrice	65
Bilinda	65
Cerazette	65
Liberele	67
Marvelon	67
Mercilon	67
Balanca	69
Belara	69
Delia	75
Mellow	75
Volina mite	84
Erlidona	89

Notfall-kontrazeption	Lactose mg
Vikela	90
Postinor	142
EllaOne	237