



Fact Sheet

Milchgenuss trotz Laktoseintoleranz

Milch hat ihren eigenen Zucker!

In Kuhmilch sind durchschnittlich etwa 4,8 % Milchzucker (=Laktose) enthalten. Laktose schont im Vergleich zu weißem Zucker die Zähne und dient den erwünschten Darmbakterien als „Futter“, wodurch die Verdauung positiv unterstützt wird.

Wenn Milch Beschwerden macht... Laktoseintoleranz

Milchzucker wird durch ein spezielles Enzym, die Laktase, im Dünndarm abgebaut. Bei etwa 10 – 20 % der österreichischen Bevölkerung ist dieses Enzym inaktiv, sie sind „laktoseintolerant“: der Milchzucker gelangt unverdaut in den Dickdarm, es kommt zu den typischen Symptomen wie Durchfall, Blähungen oder Bauchschmerzen.

Müssen Sie nun auf Milchprodukte verzichten?

Die Annahme, dass man bei Laktoseintoleranz gänzlich auf Milchprodukte verzichten muss, ist falsch. Jeder Betroffene muss für sich selbst herausfinden, wo er mit Beschwerden reagiert und wo nicht. Zwischen den einzelnen Milcharten (Kuh / Ziege / Schaf) gibt es dabei keine Unterschiede – sie werden gleich gut oder gleich schlecht vertragen, da die Laktose in allen Fällen dieselbe Struktur besitzt.

Ist das Verdauungsenzym noch vorhanden, seine Aktivität jedoch schwach, so kann versucht werden, durch eine langsame Steigerung des Milchkonsums den Darm wieder an den Milchzucker zu „gewöhnen“. Oft werden auch fermentierte Milchprodukte wie Joghurt oder Buttermilch gut vertragen, da hier zum einen die Laktose teilweise durch die Milchsäurebakterien abgebaut wird. Zum anderen dauert die Passagezeit durch den Dünndarm länger, wodurch das Verdauungsenzym länger auf die Laktose einwirken kann.

Wie werden frische Milchprodukte laktosefrei?

Milchzucker – die Laktose – besteht aus zwei Zuckermolekülen:

Laktose = Glukose + Galaktose

Normalerweise wird Laktose im Verdauungstrakt des Menschen durch das Enzym Laktase in seine beiden Bestandteile aufgespaltet und so in den Körper aufgenommen. Für die Herstellung von laktosefreier Milch wird genau dieser Vorgang genutzt. Das Enzym Laktase wird der Milch beigemischt, wodurch die Laktosespaltung bereits vor der Abpackung passiert und lediglich ein Restlaktosegehalt von < 0,1 % zurückbleibt. Die anderen wertvollen Inhaltsstoffe der Milch wie Calcium und Vitamin B12 bleiben von diesem Vorgang unberührt.

Heißt „laktosefrei“, dass kein Zucker mehr in der Milch vorhanden ist?

Nein. Es liegt nach wie vor noch die gleiche Menge an Kohlenhydraten vor, allerdings nicht mehr in der Form der Laktose, sondern von Glukose und Galaktose.

Und wie sieht es beim Käse aus?

In gereiftem Käse (also in Schnitt-, Hart- und Weichkäsesorten) ist keine Laktose mehr enthalten. Der Großteil verbleibt bei der Käseherstellung in der Molke, der restliche Milchzucker wird während der Reifung durch die Milchsäurebakterien in Milchsäure umgewandelt. Weichkäse mit kürzerer Reifezeit dagegen kann noch Spuren von Laktose enthalten. Frischkäse sind nicht gereift und enthalten daher größere Mengen an Laktose.

Auf eine ausreichende Calciumversorgung achten!

Ein pauschales Verbot von Milchprodukten ist bei Laktoseintoleranz nicht angebracht. Häufig besteht eine Restaktivität des Verdauungsenzyms, wodurch gewisse Mengen an Milchzucker toleriert werden. Es empfiehlt sich, diese Lebensmittelgruppe differenziert zu betrachten und vor allem die individuelle Verträglichkeit abzuklären. Denn Milch und Milchprodukte stellen bei unseren Essgewohnheiten die wichtigste Calciumquelle dar und sind daher unentbehrliche Bestandteile einer gesunden und ausgewogenen Ernährung.

laktosefrei

Laktosefreie Käse von Schäringer sind...



- | | | |
|--------------------------|---------------------|------------------------|
| ✓ Amadeus | ✓ Geheimratskäse | ✓ Pfefferkäse |
| ✓ Asmonte | ✓ Gouda | ✓ Raclettekäse |
| ✓ Bergbaron | ✓ Grieskirchner | ✓ Rahm Brie |
| ✓ Bergfex | ✓ Holländer | ✓ Rahm Camembert |
| ✓ Bergtilsiter | ✓ Jaus'nkäse | ✓ Rauchkäse |
| ✓ Chorherrenkäse | ✓ Jerome | ✓ Rosso |
| ✓ Dachsteiner | ✓ Kaisertaler | ✓ Schlossdamer |
| ✓ Dolce Bianca | ✓ Kärntner Rahmlaib | ✓ Sirius Camembert |
| ✓ Doret Butterkäse | ✓ Kracher | ✓ St. Patron |
| ✓ Edamer | Edelschimmelkäse | ✓ St. Severin |
| ✓ Edeltaler | ✓ Kräuterkäse | ✓ Tilsiter |
| ✓ Edeltilsiter | ✓ Mondseer | ✓ Toastkäse |
| ✓ Fix&Fertig Gratinkäse | ✓ Monte Nero | ✓ Traungold 45% F.i.T. |
| ✓ Fix&Fertig Pizzakäse | ✓ Moosbacher | ✓ Weinkäse |
| ✓ Fix&Fertig Spätzlekäse | ✓ Mostkäse | |
| | ✓ Österkron | |



- ✓ Baronesse
- ✓ Berggraf
- ✓ Bergtilsiter 25% F.i.T.
- ✓ Bierkäse
- ✓ Frühstückskäse
- ✓ Geheimratskäse leicht
- ✓ Gouda fettfrei
- ✓ Goudette
- ✓ Goudette plus
- ✓ Joghurtcamembert
- ✓ Joghurtkäse
- ✓ Magrom
- ✓ Pizzakäse 25% F.i.T.
- ✓ Rauchkäse
- ✓ Tilsette
- ✓ Traungold 25% F.i.T.

laktosefrei

weitere laktosefreie Produkte von Schärdinger sind...



- ✓ Schokomilch
- ✓ Vanillemilch (neu)
- ✓ Buttermilch Himbeer & Waldbeer (neu laktosefrei)