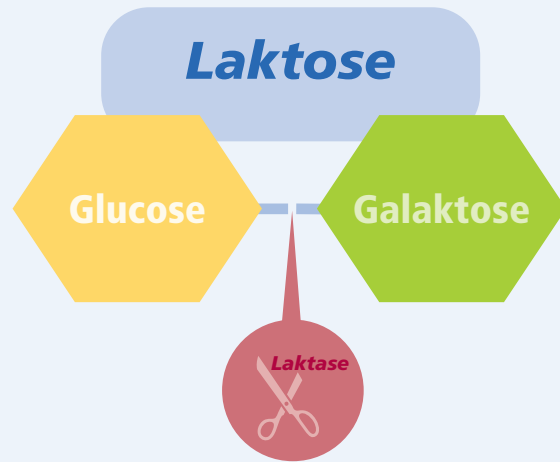


Laktose = Milchzucker

Laktose ist ein natürlicher Bestandteil aller gängigen Milcharten. Kuhmilch enthält ca. 5 % Laktose.

Laktose ist ein Zweifachzucker, bestehend aus den beiden Einfachzuckern Glukose und Galaktose.

Bei der Verdauung wird der Zweifachzucker Laktose durch das Enzym **Laktase** in die beiden Einfachzucker Glukose und Galaktose aufgespalten. Die Einfachzucker werden durch die Darmwand in den Körper aufgenommen.



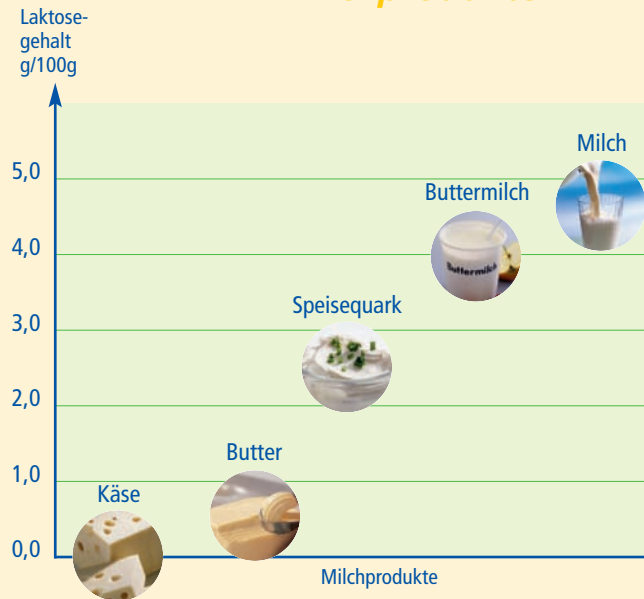
Laktoseintoleranz
=
Milchzuckerunverträglichkeit

Fehlt das Enzym **Laktase** oder liegt es nicht in ausreichender Menge vor, kann die **Laktose** nicht gespalten werden. Im Darm wird sie von Bakterien verstoffwechselt. Es kommt zu Völlegefühl, Blähungen, Durchfall.

Etwa **15%** der Deutschen leiden an einer Milchzuckerunverträglichkeit.

Die Toleranzgrenzen für Milchzucker sind individuell unterschiedlich und können selbst ausgetestet werden.

Laktosegehalt von Milchprodukten



Fazit:
Käse (außer Frischkäse) enthält kaum Laktose.

Warum schmeckt laktosefreie Milch süßer?

In laktosefreier Milch wurde der kaum süß schmeckende Milchzucker in Glukose und Galaktose aufgespalten. Diese beiden Einfachzucker haben eine höhere Süßkraft.



Kuhmilchallergie

Im Gegensatz zur Laktoseintoleranz ist eine Kuhmilchallergie eine Reaktion des Immunsystems auf das Milcheiweiß. Die Überempfindlichkeitsreaktion tritt gehäuft bei Kleinkindern auf (2-7 % aller Kleinkinder und Säuglinge), verliert sich aber meist im Laufe der Zeit, so dass nur etwa 1-3 % der Erwachsenen unter einer Kuhmilchallergie leiden.

Tipps und Tricks:

- Kleinere Milchportionen über den Tag verteilt werden oft besser vertragen als eine große Milchmenge.
- Sauermilchprodukte (z.B. Joghurt) und probiotische Lebensmittel werden meist besser vertragen, da die Milchsäurebakterien des Joghurts die Spaltung der Laktose unterstützen.
- Hart-, Schnitt- und Weichkäse sind fast laktosefrei und deshalb gute Calciumquellen für Personen mit Laktoseintoleranz.
- Laktosefreie Milchprodukte bieten eine Alternative. Hier wurde der Milchzucker bereits in der Molkerei durch das Enzym Laktase aufgespalten.
- Laktose wird bei der Herstellung verschiedener Lebensmittel verwendet. Deshalb können z.B. Süßigkeiten, Backwaren oder Arzneimittel Beschwerden hervorrufen.



Calcium nicht vergessen!

Starke Knochen brauchen Calcium, auch bei Laktoseintoleranz!

Laktosegehalt von Milchprodukten

Milchprodukt	durchschnittlicher Laktosegehalt (g/100g)
Frischprodukte	
Kuhmilch (Vollmilch)	4,7
Sahne (Schlagsahne, Schlagrahm) mind. 30 % Fett	3,3
Fruchtjoghurt, vollfett	3,1
Buttermilch	4,0
Molke, süß	4,7
Speisequark (20 % / 40 % Fett i. Tr.)	2,7
Frischkäse (50 % Fett i. Tr.)	3,4
Hüttenkäse	3,3
Butter (Süß- und Sauerrahmbutter)	0,6
Käse	
Mozzarella	weniger als 2,5
Fetakäse	0,5
Limburger, Romadur, Backsteiner	weniger als 0,5
Weichkäse (Brie, Camembert)	weniger als 0,2
Sauermilchkäse	weniger als 0,1
Hart- und Schnittkäse (Parmesan, Emmentaler, Bergkäse, Tilsiter, Butterkäse, Edamer, Edelpilzkäse)	weniger als 0,1

Die Angaben basieren auf Untersuchungsergebnissen der muva kempten und Souci, Fachmann, Kraut 2008.



05/2008



© Landesvereinigung der Bayerischen Milchwirtschaft e.V.

Laktose

Unverträglichkeit



Leitfaden zur

Milchzuckerunverträglichkeit

Landesvereinigung
der Bayerischen Milchwirtschaft e.V.

Kaiser-Ludwig-Platz 2 • 80336 München
Telefon 0 89/54 42 25-0 • Fax 0 89/53 45 95
E-Mail: info@milchland-bayern.de

www.milchland-bayern.de

