

Laktosegehalt von Milchprodukten

Durchschnittlicher Gehalt an Laktose

	g pro100 g
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	< 2,5
Fetakäse	0,5
Limburger, Romadur, Backsteiner	< 0,5
Weichkäse (Brie, Camembert)	< 0,2
Sauermilchkäse	< 0,1
Hart- und Schnittkäse (Parmesan, Emmentaler, Bergkäse, Tilsiter, Butterkäse, Edamer, Edelpilzkäse)	< 0,1

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

Beispiel

Eine Portion (100 g) Allgäuer Bergkäse enthält weniger als 0,1 g Laktose und ist deshalb für Personen mit Laktoseintoleranz meist gut verträglich.



Kostenfreie Milchland Bayern - App
mit Rezeptbeispielen, interaktiver
Einkaufsliste und Molkereifinder.



Ich
bin fast laktosefrei :-)
... besitze aber einen hohen
Gehalt an Calcium ... :-))



Kaiser-Ludwig-Platz 2 • 80336 München
Telefon 089/54 42 25-0 • Fax 089/53 45 95
E-Mail: info@milchland-bayern.de

www.milchqualitaet-bayern.de

www.milchland-bayern.de

Milchzuckerunverträglichkeit:

Fragen und Antworten



Laktoseintoleranz

© Landesvereinigung der Bayerischen Milchwirtschaft e.V. 04/ 2015

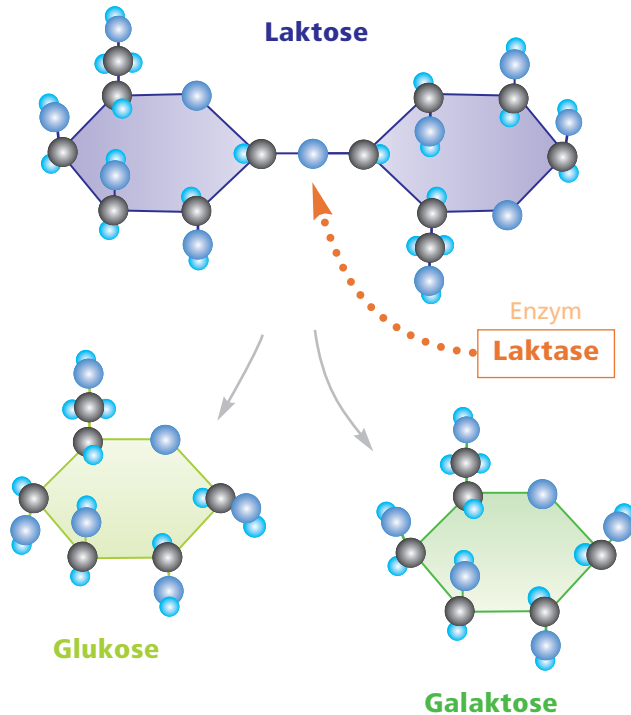


Was ist eine Laktoseintoleranz?

Laktoseintoleranz ist eine Milchzuckerunverträglichkeit. Ca. 15% der deutschen Bevölkerung leiden daran. Bei den Betroffenen führt der Verzehr von Laktose zu unangenehmen Beschwerden wie zum Beispiel Bauchschmerzen, Völlegefühl, Blähungen oder Durchfall.

Was ist Laktose?

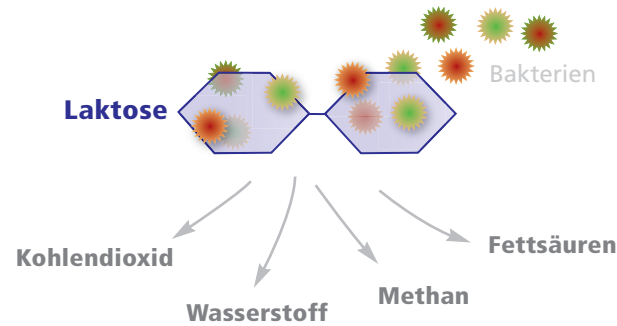
Laktose ist ein in allen gängigen Milcharten natürlich vorkommender **Milchzucker**. Kuhmilch enthält ca. 5 % Laktose. Laktose ist chemisch gesehen ein sogenannter Zweifachzucker, bestehend aus den beiden Einfachzuckern **Glukose** und **Galaktose**.



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

Wie kommt es zu den Beschwerden?

Bei Menschen mit Laktoseintoleranz **fehlt** das Enzym Laktase oder liegt nicht in ausreichender Menge vor. Die Laktose gelangt **ungespalten** in den Dickdarm, wo sie von Darmbakterien zersetzt wird.



Dabei entstehen verschiedene **Gase** und Fettsäuren. Es kommt zu Beschwerden wie Bauchschmerzen, Blähungen, Durchfall. Besteht der Verdacht auf Laktoseintoleranz sollte dieser beim Arzt über einen H₂-Atemtest gesichert werden.

Worin ist Laktose enthalten?

Milchzucker kommt natürlicherweise in Milch und Milchprodukten vor. Laktose wird jedoch auch bei der Herstellung verschiedenster Lebensmittel verwendet. Deshalb können Süßigkeiten, Backwaren und sogar Arzneimittel Beschwerden hervorrufen.

In laktosefreien Milchprodukten ist keine Laktose enthalten. Hier wurde der Milchzucker bereits in der Molkerei durch das Enzym Laktase in die Einfachzucker Glukose und Galaktose aufgespalten. Diese beiden Einfachzucker haben eine höhere Süßkraft als der Zweifachzucker Laktose, weshalb laktosefreie Milch süßer schmeckt.

Was ist eine Milchallergie?

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 bis zum Schuleintritt, so dass nur etwa 1-3% der Erwachsenen unter einer Kuhmilchallergie leiden.

Muss ich auf Milchprodukte verzichten?

Nein! Die **Toleranzgrenzen** für Milchzucker **variieren** sehr und müssen individuell ausgetestet werden. Hier einige Tipps zur Problemvermeidung:

Kleinere Portionen Milch über den Tag verteilt werden oft besser vertragen als eine große Milchmenge.

Sauermilchprodukte wie z.B. Joghurt und probiotische Lebensmittel werden in der Regel besser vertragen, da die Milchsäurebakterien des Joghurts die Spaltung der Laktose unterstützen.

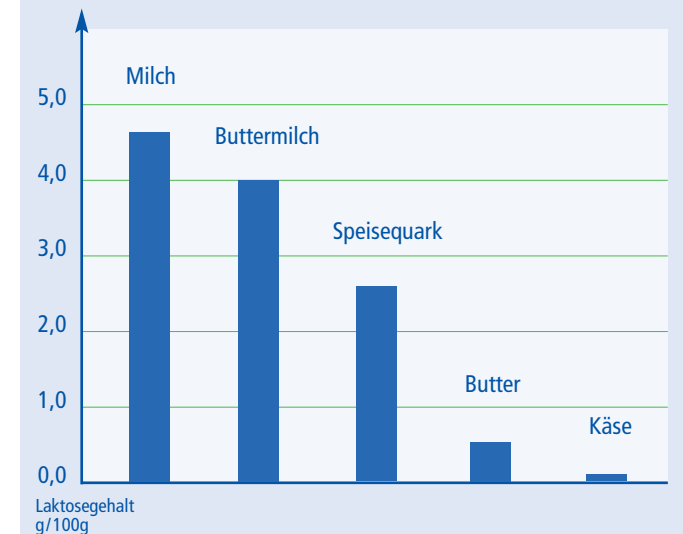
Gereifte Hart-, Schnitt- und Weichkäse sind nahezu laktosefrei und deshalb gute Calciumquellen für Personen mit Laktoseintoleranz.

wichtig

Eine **ausreichende Zufuhr von Calcium** ist auch für Personen mit Milchzuckerunverträglichkeit unverzichtbar! 100 g Emmentaler (Laktosegehalt < 0,1g) enthalten rund 1030 mg Calcium; die empfohlene Tagesdosis für Erwachsene liegt bei 1000 mg.

gut zu wissen

Wieviel Laktose enthalten Milchprodukte?



Fazit: In gereiftem Käse ist kaum Laktose enthalten.