

Der Milchzucker (Laktose) kommt als natürlicher Bestandteil in der Milch vor. Sie ist ein Zweifachzucker (Disaccharid) und besteht aus einem Teil Traubenzucker (Glukose) und einem Teil Schleimzucker (Galaktose).

Mit Hilfe des Enzyms Laktase wird der Milchzucker (Laktose) im Darm in diese beiden Einfachzucker (Monosaccharide) gespalten und kann so problemlos weiter verstoffwechselt werden.

Wenn von diesem milchspaltendem Enzym nicht ausreichend vorhanden ist, dann gelangt der Milchzucker ungespalten in den Dickdarm und wird dort von Bakterien zersetzt. Dadurch und durch die osmotische (wasseranziehende) Wirkung von Zucker werden körperliche Beschwerden verursacht, wie z.B.

- Völlegefühl
- Blähungen
- Darmkrämpfe
- Durchfall
- Übelkeit
- Erbrechen

Um festzustellen ob diese Beschwerden tatsächlich von einer Milchzuckerunverträglichkeit herrühren, wird beim Arzt ein H₂ – Atemtest durchgeführt.

Wenn sich eine Milchzuckerunverträglichkeit bestätigt, führt die Einhaltung einer milchzuckerarmen Diät (8-10g Laktose/Tag) bei der überwiegenden Anzahl der Menschen zur Symptombefreiheit.

Alternativ können auch sogenannte Laktase – Tabletten zu der entsprechenden Mahlzeit eingenommen werden. Dieses macht Sinn, wenn man nicht sicher weiß wie eine Speise zubereitet wurde (z.B. wenn man im Restaurant essen geht).

Inzwischen bietet der Markt auch eine Vielzahl von milchzuckerfreien (Laktose-freien) Milchprodukten an.

Aber: längst nicht alle Milchprodukte müssen durch milchzuckerfreie Produkte ersetzt werden.

So ist es zum Beispiel bei einigen Käsesorten. Bei der Reifung von Käse wird Milchzucker umgewandelt in Milchsäure. Als Faustformel gilt: Je länger ein Käse reift, desto weniger Milchzucker (Laktose) enthält er.

Sauermilchprodukte (nicht wärmebehandelt!) wie Joghurt, Dickmilch und Kefir werden meistens gut vertragen, da die enthaltenen Bakterienkulturen den Milchzucker weitestgehend abbauen können. Hartkäse wie Bergkäse oder Allgäuer Emmentaler sowie Schnittkäsesorten sind aufgrund ihrer langen Reifezeit milchzuckerfrei (laktosefrei).

Weichkäsesorten wie Camembert oder Brie sind nicht so lange gereift und können deshalb Spuren von Milchzucker (Laktose) enthalten.

Mit einem Milchzuckergehalt (Laktosegehalt) von weniger als 0,2 g pro 100g Käse sind sie meist jedoch für Menschen mit Laktoseintoleranz gut verträglich.

Laktosegehalt von Milch und Milchprodukten (Werte gerundet):

Lebensmittel, je 100 g eßbarer Anteil	Laktose in g
Frischmilch, H- Milch	5,0
Dickmilch	4,0 – 5,0
Fuchtdickmilch	3,0 – 4,5
Joghurt, Joghurtzubereitung	4,0 – 6,0
Kefir	3,5 – 6,0
Buttermilch	3,5 – 6,0
Sahne, Rahm (süß, sauer)	3,0 – 4,0
Crème fraîche	2,0 – 2,5
Crème double	4,5
Kaffeesahne (10-15% Fett)	4,0
Kondensmilch (4-10% Fett)	11,0 – 12,5
Milchpulver	38,0 – 51,5
Butter	0,5 – 1,0
Molke, Molkegetränk	3,5 – 5,0
Desserts (Fertigprodukte, Cremes, Pudding)	3,0 – 6,0
Eiscreme (Milch-, Frucht-, Joghurteis)	5,0 – 7,0
Sahneeis	2,0
Magerquark	4,0
Speisequark, Schichtkäse	2,0 – 4,0
Hüttenkäse (20% Fett)	3,0
Friskäsezubereitung (10-70% F.i.Tr.)	2,0 – 4,0
Schmelzkäse (10-70% F.i.Tr.)	3,0 – 6,0
Schmelzkäsezubereitung (50% F.i.Tr.)	4,5
Kochkäse (0-45% F.i.Tr.)	3,0 – 5,0
<u>Hart-, Schnitt-, Weichkäse:</u> Emmentaler, Bergkäse, Parmesan, Edamer, Gouda, Tilsiter, Steppenkäse, Trappistenkäse, Brie, Appenzeller, Esrom, Camembert, Chester, Edelpilzkäse, Schafskäse, Limburger, Romandur, Mozzarella, Räucherkäse, Butterkäse, Harzer, Mainzer, Handkäse	< 0,1

Ernährungstipps für die Praxis

	Geeignete Nahrungsmittel	Ungeeignete Nahrungsmittel
Fleisch / Wurstwaren	roher u. gekochter Schinken, kalter Braten, Corned Beef, Rohwurst wie Salami, Cervelatwurst, Plockwurst, Fleisch- und Geflügelsülzen	evtl.: fettreduzierte Wurstwaren, Brühwürste, Leberwurst, Wurstkonserven, industriell gefertigte Fleischzubereitungen, tiefgekühlt und in Konserven
Fisch	Alle Sorten ohne Panade	
Milch / Milchprodukte	Milchersatz: Sojamilch, Kokosmilch, laktosefreie Milch, Hart- Schnitt- und Weichkäse Individuelle Austestung bei: Sauermilchprodukten wie Dickmilch, Joghurt, Kefir Quark, Hüttenkäse, Schmelzkäse, Käsezuber.	Milch und damit hergestellte Speisen, wie Milchsuppe, Pudding, Kakaogetränke, Milchmixgetränke, Milchpulver, Kondensmilch, Buttermilch, Molke und Molkenpulver, Creme fraiche
Fette	Diätmargarine: Vitazell, Becel, Minima, Vitaquell extra Deli Reform, Öle, Mayonnaise, Butterschmalz, Gänse- und Schweineschmalz	Butter, diverse Halbfettmargarinen
Eier	in jeder Form	
Gemüse und Kartoffeln	alle Sorten	Instant-Kartoffelpüreepulver, Industriell gefertigte Gemüsezubereitungen, tiefgekühlt und in Konserven
Obst / Nüsse	alle Sorten	
Getreideprodukte	Alle Sorten Brot, Kuchen und Gebäck ohne Zusatz von Milch oder Sahne (Eigenherstellung) z.B. Obstkuchen, Rührkuchen, Eiweißgebäck, Biskuit, Mürbeteig	Kleieprodukte mit Laktosezusatz, wie Tabletten und Müsli. Milchbrötchen, Stuten, Pumpernickel, Waffeln, Konditoreikuchen und -gebäck, Hefe- Rührkuchen, Buttercreme, Sahnetorten
Zucker u. Süßigkeiten	Zucker, Traubenzucker, Konfitüre, Honig, Götterspeise, Fruchtgelee, Frucht-, Kräuter-, Pfefferminzbonbons, Gummibärchen, Marzipan	Milchschokolade, Karamelbonbon, Nougat, Pralinen, Süßigkeiten mit Cremefüllung, Nuß-Nougatcreme, evtl. Süßstofftabletten (können Laktose enthalten: Zutatenliste beachten)
Getränke	Säfte, Kaltgetränke, Tee, Kaffee	Sahnelikör, Milch, Kakao, Buttermilch, Milchmixgetränk
Sonstiges		Industriell gefertigte Saucen- u. Suppenpulver, Ketchup, Salatsaucen, Fertiggerichte

Bei allen Instant- und Fertigprodukten bitte die Zutatenliste beachten!

Quellennachweis: www.minusl.de
www.alpro-soja.de/Laktose

Laktosefreie Erdbeer – Joghurt – Torte (12 Portionen)

Zutaten:

150 g Mehl
65 g Margarine
1 Ei
flüssiger Süßstoff (laktosefrei)
½ P. Backpulver

500 g laktosefreier Joghurt 1,5% Fett oder Soja – Joghurt Vanille
flüssiger Süßstoff (laktosefrei)
Saft von einer Zitrone (60 ml)
abgeriebene Zitronenschale
5 Blatt weiße Gelatine

300 g Erdbeeren
flüssiger Süßstoff (laktosefrei)
etwas Zitronensaft
3 Blatt Gelatine

Zubereitung:

Aus Mehl, Backpulver, Ei, Margarine und flüssigen Süßstoff (Zutatenliste beachten!) einen Knetteig herstellen und in einer Springform blind abbacken (200°C ca. 15-20 Minuten).

Den abgekühlten Boden auf eine Kuchenplatte legen und mit dem Ring der Springform umschließen.

Laktosefreien Joghurt mit Süßstoff, Zitronensaft und abgeriebener Zitronenschale schaumig rühren.

Die im kalten Wasser eingeweichte Gelatine, auflösen (NICHT KOCHEN!) und die Joghurtmasse langsam darunterziehen (Temperaturausgleich). Diese Mischung in den Ring füllen und fest werden lassen.

Die Erdbeeren pürieren und mit etwas Zitronensaft und ganz wenig flüssigen Süßstoff abschmecken.

Die Gelatine wie zuvor auch einweichen und auflösen. Die Erdbeermasse langsam zu der flüssigen Gelatine geben und die Masse vorsichtig auf den bereits fest gewordenen Joghurt gießen.

Wenn die Erdbeermasse fest geworden ist kann der Ring entfernt werden und die Erdbeer – Joghurt – Torte nach Belieben dekoriert werden. Hierzu eignen sich z.B. Laktosefreie Sahnetupfer mit einer frischen Erdbeere und laktosefreie Schokoraspel. Aber auch leicht gebräunte Mandelblätter oder Kokosraspel machen sich gut auf dieser erfrischend leichten Sommertorte.

Dieses Rezept enthält:

1439	Kcal
50 g	Eiweiß
69 g	Fett
155 g	Kohlenhydrate
262 mg	Cholesterin

1 Portion enthält:

112	Kcal
4 g	Eiweiß
6 g	Fett
13 g	Kohlenhydrate
22 mg	Cholesterin