

... frei von Laktose

Fragen und Antworten



Laktosefreie Produkte liegen im Trend – und das nicht nur bei Personen, die eine Laktose-Unverträglichkeit haben. Doch was bedeutet „laktosefrei“? Wie erkenne ich solche Lebensmittel und für wen sind sie sinnvoll? Antworten auf diese und weitere Fragen finden Sie hier.

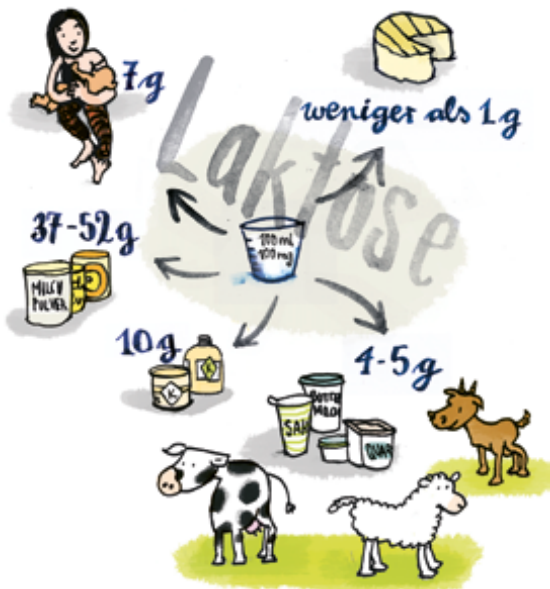
1. WAS IST LAKTOSE?

Laktose ist der Fachbegriff für Milchzucker – ein natürlicher Bestandteil der Milch. Es handelt sich um einen Zweifachzucker, der aus den beiden Einfachzuckern Glukose und Galaktose besteht.

2. WELCHE LEBENSMITTEL ENTHALTEN LAKTOSE?

Laktose kommt natürlicherweise in Milch und Milcherzeugnissen vor. Am meisten Laktose enthält Muttermilch mit 7 Gramm pro 100 Milliliter. In Milch von Kühen, Ziegen oder Schafen befinden sich ca. 4 bis 5 Gramm pro 100 Milliliter. Je nachdem, wie die Milch weiterverarbeitet wird, variiert der Laktosegehalt. Durch Eindampfen und Trocknen erhöht er sich. So stecken in Milchpulver und Kondensmilch deutlich mehr Laktose als in der gleichen Menge Trinkmilch. Milchpulver findet zum Beispiel Verwendung in Gebäck, Kuchen und in manchen Wurstwaren.

Buttermilch, Molke, Joghurt, Kefir, Sahne, Crème fraîche, Hüttenkäse, Quark, Frischkäse, Kochkäse und Schmelzkäse enthalten je nach Sorte und Herstellungsverfahren ungefähr so viel Laktose wie Trinkmilch. In Weichkäse wie Camembert oder Brie befindet sich je nach Sorte weniger als 1 Gramm Laktose pro 100 Gramm.



Laktose kann auch verarbeitet in vielen anderen Lebensmitteln vorkommen, z. B. in:

- Brot, Brötchen, Knäckebröt, Kuchen und Gebäck
- Kartoffelzubereitungen, Püreepulver, Kroketten, Pommes frites
- Aufschnitt, Brat- und Brühwürsten, Panade für Fleisch oder Fisch
- Pudding, Mixgetränken, Kakao, Desserts
- Speiseeis, Schokolade, Nougat und nougathaltigen Cremes, Pralinen, Bonbons
- Säuglingsmilchnahrung, probiotischen Lebensmitteln
- Halbfettbutter, Margarine, Fettersatzprodukten
- Suppen, Saucen, Halbfertig- und Fertiggerichten
- Gewürz- und Kräutermischungen
- Süßstofftabletten



Darüber hinaus wird Laktose in vielen Lebensmitteln auch als Zutat zugesetzt. Wegen ihrer vielfältigen technologischen Eigenschaften dient sie in der Lebensmittelindustrie beispielsweise als Trägerstoff für Aromastoffe, Füllmittel, Fettbindemittel oder Überzugsmittel. Auch Medikamente können Laktose enthalten.



3. WAS BEDEUTET „LAKTOSEFREI“?

Bisher gibt es zur Kennzeichnung von Lebensmitteln mit einem reduzierten Milchzuckergehalt keine gesetzlichen Grenzwerte. Als „laktosefrei“ gelten nach allgemeiner Auffassung Lebensmittel mit einem Laktosegehalt unter 0,1 Gramm pro 100 Gramm Endprodukt. Möglich ist auch die Kennzeichnung „Laktosegehalt unter 0,1 Prozent“. Hierbei handelt es sich um freiwillige Angaben des Herstellers.



4. WELCHE LEBENSMITTEL SIND LAKTOSEFREI?

Lange gereifte Schnitt- und Hartkäsesorten wie Emmentaler, Bergkäse, Edamer, Gouda, Parmesan und Appenzeller sowie Butter enthalten von Natur aus weniger als 0,1 Gramm Laktose pro 100 Gramm und sind damit quasi laktosefrei – auch wenn die Kennzeichnung „laktosefrei“ fehlt. Wenn Käse reift, wird die Laktose in der verarbeiteten Milch mit der Zeit in Milchsäure umgewandelt. Je länger der Käse reift, desto weniger Laktose enthält er. Personen mit Laktose-Unverträglichkeit können Hartkäsesorten deshalb in der Regel gut vertragen.

Der Lebensmitteleinzelhandel bietet zusätzlich speziell hergestellte laktosefreie Milchprodukte an, wie Milch, Joghurt, Quark, Käse, Sahne, Milchlischgetränke und Desserts. Hinzu kommen laktosefreie Fertiggerichte, Süßwaren und einiges mehr.



5. WER BRAUCHT LAKTOSEFREIE LEBENSMITTEL?

Der Milchzucker wird beim Verdauungsprozess von Milch- und Milchprodukten von dem Enzym Laktase gespalten. Dieses Enzym kommt bei gesunden Personen in der Dünndarmschleimhaut vor. Wenn Sie eine Laktose-Unverträglichkeit haben, produziert Ihr Körper das Enzym Laktase entweder gar nicht oder in zu geringen Mengen. Der Milchzucker gelangt unverdaut in den Dickdarm, was zu Blähungen, Völlegefühl, Darmkrämpfen und Durchfällen führen kann. Dann ist eine laktosearme Ernährung für Sie sinnvoll.

Milchzuckerhaltige Lebensmittel müssen aber nicht völlig tabu sein. Entscheidend ist, wie viel Milchzucker jeder Einzelne verträgt. Personen mit einer Laktose-Unverträglichkeit vertragen im Einzelfall Sauermilchprodukte wie Jogurt oder Quark mit einem natürlichen Gehalt an Milchsäurebakterien, obwohl diese Lebensmittel nicht laktosefrei sind. Die Milchsäurebakterien helfen dem Körper, den Milchzucker besser zu verdauen. Ob diese Lebensmittel im Einzelnen verträglich sind, hängt besonders davon ab, wie die Produkte hergestellt wurden, wie viel Sie davon essen und wie empfindlich Sie darauf reagieren. Je nach Verträglichkeit ist zu entscheiden, ob bei einer Laktose-Unverträglichkeit laktosefreie Spezialprodukte für Sie notwendig sind.

Tipp: Viele Verbraucher essen laktosefreie Produkte, obwohl sie keine Laktose-Unverträglichkeit haben. Sie meinen, diese Spezialprodukte seien generell gesünder. Das stimmt aber so nicht. Eine milchzuckerarme Ernährung ist nur sinnvoll, wenn bei Ihnen eine Laktose-Unverträglichkeit festgestellt wurde. Andernfalls schränken Sie Ihre Lebensmittelauswahl zu sehr ein, und Sie geben unnötig Geld für die meist teureren Spezialprodukte aus.



6. WIE ERKENNE ICH LAKTOSEHALTIGE PRODUKTE IM SUPERMARKT?

Für verpackte Ware gilt: Laktosehaltige Lebensmittel erkennen Sie anhand des Zutatenverzeichnisses. Hersteller müssen die 14 Lebensmittel, die am häufigsten Lebensmittelallergien bzw. -unverträglichkeiten auslösen, dort angeben. Dazu zählen auch Milch und Erzeugnisse aus Milch (einschließlich Laktose).

Auch bei zusammengesetzten Zutaten darf der Hinweis auf die 14 Hauptallergene nicht fehlen. So müssen zum Beispiel im Keks die Bestandteile der Schokocreme angegeben werden. Das Gleiche gilt für milch- bzw. laktosehaltige Zusatzstoffe und Aromen.

Bei manchen Produkten erkennen Sie schon anhand ihrer Verkehrsbezeichnung, dass sie Laktose enthalten, z. B. bei Milkschokolade.



Im Zutatenverzeichnis können auch folgende Zutaten auf Laktose hinweisen, zum Beispiel:

- Entrahmte Milch
- Rahm, Sahne
- Kondensmilch
- Milchpulver
- Magermilch, Magermilchpulver
- Molke, Molkenenerzeugnisse, Molkepulver
- Sauermolke, Sauermolkepulver
- Süßmolke, Süßmolkepulver

INFO: Viele Personen mit Laktose-Unverträglichkeit vertragen eine gewisse Menge an Milchzucker. Die Kennzeichnung im Zutatenverzeichnis hilft ihnen aber nur bedingt weiter, weil auf der Verpackung meistens nicht steht, wie viel Laktose das Lebensmittel enthält. Der Hersteller kann zwar bei den Nährwertangaben unter dem Punkt „Kohlenhydrate“ angeben, wie viel Milchzucker pro 100 Gramm/Milliliter vorhanden sind, verpflichtet ist er dazu aber nicht.



7. WIE ERKENNE ICH, OB LEBENSMITTEL BEIM BÄCKER, METZGER ODER IM RESTAURANT LAKTOSE ENTHALTEN?

Bei Lebensmitteln, die Sie im Restaurant, beim Bäcker oder Metzger erhalten, ist ein Hinweis auf die 14 Hauptallergene, also auch auf Milch und Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose), bisher nicht verpflichtend. Das ändert sich ab November 2014. Dann muss auch lose Ware gekennzeichnet werden. Im Zweifel fragen Sie das Verkaufspersonal.



8. WIE ERKENNE ICH LAKTOSEFREIE PRODUKTE IM SUPERMARKT?

Wenn im Zutatenverzeichnis keine Milch, Sahne, Molkenpulver bzw. Laktose aufgeführt ist, ist das Produkt laut Rezeptur laktosefrei. Steht auf der Verpackung der Hinweis „laktosefrei“, können Sie davon ausgehen, dass das Produkt weniger als 0,1 Gramm Laktose pro 100 Gramm enthält.

Ausgetrickst: Der Hinweis „laktosefrei“ taucht auch bei Produkten auf, die ohnehin gar keinen Milchzucker enthalten. So finden Sie im Supermarkt „laktosefreie“ Brote, Müsli, Süßwaren oder Wurst. Lassen Sie sich dadurch nicht verwirren. Normalerweise enthalten diese Produkte keine Laktose, und wenn, dann müsste das im Zutatenverzeichnis stehen. Die Werbeaussage müssen Sie häufig teurer bezahlen.



9. WAS BEDEUTET DER HINWEIS „KANN SPUREN VON LAKTOSE ENTHALTEN“?

Laut Rezeptur enthält das Lebensmittel keine Milch oder Laktose als reguläre Zutat. Wenn ein Lebensmittelhersteller aber dieselbe Produktionsanlage für die Herstellung von milch- oder laktosehaltigen Produkten nutzt, ist nicht auszuschließen, dass von dort laktosehaltige Bestandteile auf ein anderes (an sich laktosefreies) Lebensmittel übertragen werden. Das gilt auch für die Lagerung und den Transport der Lebensmittel.

Wie diese unbeabsichtigten Spuren von Laktose gekennzeichnet werden, ist bisher nicht einheitlich geregelt. Hersteller können auf die Verpackung schreiben „kann Spuren von Laktose enthalten“ oder „Spuren: Milch“. Richtig schlau werden Sie aber nicht daraus, denn: In Lebensmitteln mit diesem Hinweis können zwar Spuren des Milchezuckers vorhanden sein, müssen aber nicht. Fehlt diese Kennzeichnung, kann das Produkt trotzdem Spuren von Laktose enthalten.

INFO: Produkte mit dem Hinweis „kann Spuren von Milch/Laktose enthalten“ können Sie bedenkenlos essen, da allein durch Spuren von Milchezucker keine Beschwerden zu erwarten sind.



10. WIE WERDEN MILCHPRODUKTE LAKTOSEFREI GEMACHT?

Die Milch wird mit dem Enzym Laktase versetzt. Es spaltet den Milchzucker in die Einfachzucker Glukose und Galaktose. Durch erneutes Erhitzen wird das Enzym wieder deaktiviert. Da die Einfachzucker süßer sind als der Zweifachzucker Laktose, schmeckt laktosefreie Milch deutlich süßer als herkömmliche Milch.

Die Weiterverarbeitung zu laktosefreien Milchprodukten wie Quark, Jogurt, Frischkäse, Sahne, Pudding oder Süßspeisen variiert je nach Hersteller.

Entweder werden die Produkte aus der laktosefreien Milch hergestellt oder man gibt während des Herstellungsprozesses das Enzym Laktase zu, das den Milchzucker spaltet.



INFO: Laktosefreie Milch und Milcherzeugnisse enthalten genauso viele Nährstoffe (auch Calcium) wie die herkömmlichen unbehandelten Produkte.

Linktipps:



Tüte war gestern



einfach einkaufen
aid-medienshop.de

Medien rund um Landwirtschaft, Lebensmittel und Ernährung
unabhängig · praxisorientiert · wissenschaftlich fundiert

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



aid

aid infodienst – Wissen in Bestform

Ihr Informationsanbieter rund um
Landwirtschaft, Lebensmittel und
Ernährung. Wir bereiten Fakten
verständlich auf und bieten für
jeden den passenden Service. Mit
mehr als 60 Jahren Erfahrung.

unabhängig – praxisorientiert –
wissenschaftlich fundiert

www.aid.de

Impressum
0385/2014

Herausgegeben vom aid infodienst
Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e. V.
Heilsbachstraße 16, 53123 Bonn, www.aid.de

Text: Sonja Lämmel · **Redaktion:** Dr. Wiltrud Groß-Steinberg, aid

Fotos (U4 v.o.n.u.): © Irochka, © Wladimir Tolstich, © dpaint – alle Fotolia.com

Illustrationen: Annette Köhn/grafiktube.de · **Gestaltung:** grafik.schirmbeck

Druck: Bonifatius GmbH, Karl-Schurz-Straße 26, 33100 Paderborn

Nachdruck und Vervielfältigung – auch auszugsweise – sowie Weitergabe mit
Zusätzen, Aufdrucken oder Aufklebern nur mit Genehmigung des aid gestattet.

2. Auflage