

## Infos zu laktosefreien Produkten

---

### • Milch, Buttermilch und Molke

Milch, Buttermilch und Molke sind die häufigsten Beschwerdeauslöser bei einer Laktoseintoleranz. Eine gute Alternative ist die laktosefreie Milch.

### • Jogurt und Sauermilch

Obwohl fermentierte Milchprodukte relativ viel Milchzucker enthalten (bis 5 g pro 100 g), sind sie erwiesenermassen gut verträglich. In Jogurt und Sauermilch wird der Milchzucker durch die Wirkung der Milchsäurebakterien abgebaut und die Verträglichkeit dadurch verbessert. Probiotische Sauermilchprodukte enthalten spezielle Milchsäurebakterien, welche die Magenpassage überleben und sich im Dickdarm ansiedeln können und dadurch die Darmflora zusätzlich positiv beeinflussen.

Die individuell tolerierte Menge muss ausgetestet werden. Eine gute Alternative ist das laktosearme Jogurt.

### • Extrahartkäse und Hartkäse

Extrahartkäse (Sbrinz, viele Alpkäse) und Hartkäse (Emmentaler, Gruyère) enthalten keinen Milchzucker. Er geht beim Käsen zu einem grossen Teil in die Molke über und der Rest wird während der Käsereifung vollständig abgebaut. Somit werden Extrahart- und Hartkäse problemlos vertragen.

### • Halbhartkäse

Halbhartkäse (z.B. Appenzeller, Tilsiter, Raclette) und Weichkäse (z.B. Camembert suisse, Brie suisse und Tomme) enthalten nur noch Spuren von Milchzucker und werden meistens gut vertragen.

### • Frischkäse

Frischkäse wie Quark, Blanc battu und Hüttenkäse enthalten bis zu 3 g Milchzucker pro 100 g. Auch Ricotta, Feta und Mozzarella gehören zu der Gruppe der Frischkäse. Auch hier muss die individuell tolerierte Menge der einzelnen Produkte ausgetestet werden.

### • Butter und Rahm

In Butter und Rahm ist wegen des tiefen Wassergehaltes auch der Milchzucker reduziert. Die Toleranz ist daher relativ gut, zumal die konsumierten Mengen vergleichsweise gering sind.

### • Laktosefreie Milch und laktosearmes Jogurt

Gute Alternativen bei Milchzuckerunverträglichkeit sind die laktosefreie Milch und das laktosearme Jogurt. In der laktosefreien Milch ist der Milchzucker bereits in seine beiden Bestandteile Glukose und Galaktose aufgespalten. Da diese beiden Einfachzucker eine rund siebenmal grössere Süsskraft haben als Milchzucker, schmeckt diese Spezialmilch etwas süsser. Die weiteren Bestandteile bleiben - trotz der speziellen Herstellung - in der Milch enthalten.

Für weitere Fragen wenden Sie sich an unsere Ernährungsberaterinnen. E-Mail: [ernaehrungsberatung@swissmilk.ch](mailto:ernaehrungsberatung@swissmilk.ch)

