

Was bedeutet „laktosefrei“?

Mo, 16.09.2019 - 09:29

Essen, Trinken und Genuss – hätten Sie's gewusst?

Laktosefreie Produkte richten sich in erster Linie an Personen, die an einer Unverträglichkeit (Intoleranz) gegenüber Laktose (Milchzucker) leiden. Bei ihnen ist aufgrund eines Enzymmangels oder aufgrund einer Schädigung der Darmschleimhaut die Verdauung der Laktose im Darm gestört. Der Zweifachzucker Laktose gelangt somit ungespalten in den Dickdarm und wird dort von den Darmbakterien abgebaut. Dabei entstehen Gase und organische Säuren, welche Blähungen und wässrige Durchfälle, Übelkeit und Bauchschmerzen auslösen.

Personen mit einer Laktoseintoleranz müssen daher weitestgehend auf laktosehaltige Lebensmittel verzichten. Laktosehaltige Produkte wie Milch oder Sahne können durch enzymatische Spaltung des Milchzuckers nahezu laktosefrei gemacht werden. „Dabei wird die Laktose durch das Enzym Laktase in die beiden Einfachzucker Glukose und Galaktose gespalten“, erklärt Silke Raffener, Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol. „In Italien darf der Hinweis „laktosefrei (senza lattosio)“ für Milch und Milchprodukte verwendet werden, wenn diese weniger als 0,1 Gramm Laktose pro 100 Gramm oder 100 Milliliter enthalten.“ Dieser Schwellenwert muss auch so auf der Verpackung angegeben werden. Weiters ist für Milch und für fermentierte Milchprodukte der Hinweis „laktosereduziert (a ridotto contenuto di lattosio)“ zulässig, wenn der Laktosegehalt weniger als 0,5 Gramm pro 100 Gramm oder 100 Milliliter beträgt. Eine EU-weit einheitliche Regelung gibt es derzeit noch nicht.

Restmengen an Laktose sind auch in als „laktosefrei“ gekennzeichneten Produkten akzeptabel. Geringe Mengen an Laktose werden von den Betroffenen nämlich – bis zum Erreichen der individuellen Toleranzschwelle – vertragen. Für Menschen ohne eine Unverträglichkeit bieten laktosefreie Produkte übrigens keine gesundheitlichen Vorteile.