

# Wenn Milchzucker Beschwerden macht

Wenn Milchzucker Beschwerden macht, werden Milch, Jogurt, Quark und Schweizer Käse oft rigoros aus dem Kühlschrank verabschiedet teilweise sogar auf therapeutischen Rat. Das ist in den meisten Fällen jedoch gar nicht nötig. Denn die verschiedenen Milchprodukte unterscheiden sich stark in ihrem Milchzuckergehalt und damit in ihrer Verträglichkeit.

## Wenn Milchzucker Beschwerden macht

Bei der Milchzuckerunverträglichkeit, auch Laktoseintoleranz genannt, wird der Milchzucker (= Laktose) nicht oder nicht vollständig verdaut und das führt dann zu Beschwerden wie Völlegefühl, Bauchschmerzen, Blähungen oder Durchfall. Schätzungen gehen davon aus, dass in der Schweiz gegen 17% der Bevölkerung im Laufe ihres Lebens eine Milchzuckerunverträglichkeit entwickeln.

## Lebensstil und Ernährung

Der Gehalt von Milchzucker im Käse ist von zwei Faktoren abhängig: vom Herstellungsverfahren und von der Reifung.

Bei der Käseherstellung wird Milch durch das Beifügen von Lab und / oder Milchsäurebakterien zur Gerinnung gebracht. Es entsteht der sogenannte Käsebruch und die Molke tritt aus. In der Molkenflüssigkeit sind die Molkenproteine und der Milchzucker enthalten. Wie viel Molke insgesamt abgepresst wird, ist davon abhängig, wie ‚hart‘ der Käse werden soll.

Mit Ausnahme von Frischkäse wird der Käse einer Reifung unterzogen. Während dieser Zeit wird der Milchzuckergehalt nochmals erniedrigt. Milchsäurebakterien bauen ihn zu Milchsäure ab. Je länger ein Käse der Reifung unterzogen wird, desto geringer ist der Milchzuckergehalt.

## Milchzuckergehalt von verschiedenen Käsesorten:

Extrahartkäse (Sbrinz AOC, viele Alpkäse) und Hartkäse (Emmentaler AOC, Le Gruyère AOC) enthalten keinen Milchzucker mehr. Er geht beim Abpressen zum grossen Teil in die Molke über, der Rest wird während der Käsereifung vollständig abgebaut. Extrahart- und Hartkäse wird von Personen mit Laktoseintoleranz problemlos getragen.

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 getragen.

Frischkäse (z.B. Quark, Blanc battu und Hüttenkäse) sind ungeriffte Käse und enthalten bis zu 3g Milchzucker pro 100g. Auch Ricotta, Feta und Mozzarella gehören zu der Gruppe der Frischkäse. Hier muss die individuell verträgliche Menge der einzelnen Produkte ausgetestet werden.

