

Wie kommt die Laktose aus der Milch?

SO WERDEN »SPAR FREE FROM«-MILCHPRODUKTE HERGESTELLT!

Mehr als 20 Prozent der Bevölkerung in den Industrieländern leiden unter einer Lebensmittelunverträglichkeit. Darunter viele Österreicher – die jedoch seit Herbst des Vorjahres aufatmen können. SPAR Österreich hat als erster österreichischer Lebensmittelhändler gemeinsam mit Ernährungsexperten eine preisgünstige Eigenmarke, SPAR free from, mit Produkten für Menschen mit Laktose- und Glutenunverträglichkeit eingeführt – für unbedenklichen Genuss! Hier stellt sich die Frage, wie das funktioniert. Wie wird die „SPAR free from“-Produktfamilie hergestellt? Wie zum Beispiel kommt die Laktose aus der Milch?

Was ist Laktoseunverträglichkeit?

Zunächst die Fakten: Laktose oder Milchzucker ist ein natürlicher Bestandteil der Milch. Der Laktoseanteil in Milch beträgt zwischen 4,7 und 5 %. In natürlicher Form kommt Laktose nur in der Milch von Säugetieren vor und dient beim Menschen vor allem als wichtiger Energielieferant für Säuglinge. Weitere positive Eigenschaften: Durch die Vergärung der Laktose im Verdauungstrakt entsteht Milchsäure, diese unterstützt die Aufnahme von Kalzium in den Organismus und hemmt die Entwicklung von Fäulnisbakterien und Krankheitserregern im Darm. So weit, so gut. „Um den Milchzucker aber verwerten zu können“, erklärt Herbert Masaniger, Bereichsleiter Labor, Produktentwicklung und Qualitätssicherung bei der Kärntnermilch, „muss er



SPAR free from – die Marke für gluten- und laktosefreie Produkte

während der Verdauung in die beiden Monosaccharide (Einfachzucker) – Glukose und Galaktose – aufgespalten werden. Diese Aufgabe erfüllt das Enzym Beta-Galactosidase, kurz Laktase.“

Bei Laktoseunverträglichkeit fehlt das Enzym bzw. ist es nur teilweise vorhanden. Der Milchzucker gelangt ungespalten in den Dickdarm, wo er von Bakterien in Milchsäure, Essigsäure und Methan zerlegt wird. Zu den unangenehmen Folgen zählen Verdauungsprobleme.

Natürlicher Prozess. „Für die Produktion von laktosefreier Milch wird der Milch das Enzym Laktase beigegeben“, erklärt Experte Masaniger weiter. „Es wirkt als biologischer Katalysator und spaltet Laktose in die zwei Monosaccharide auf.“ Menschen mit Laktoseunverträglichkeit profitieren davon, wenn sie SPAR free from laktosefreie Milch genießen, denn sie benötigen das Enzym Laktase nicht, um die Milch unbeschwert trinken zu können, da die Laktose in ihr bereits aufgespalten ist.

Voller Nährwertgehalt! „Das beige-setzte Enzym wird dann durch Erhitzung wieder inaktiviert“, erläutert Masaniger das weitere Vorgehen. Danach kann die Milch ganz normal abgefüllt und verkauft werden. Zur Beruhigung – die Milch bleibt Milch – es hat sich nichts an ihren ernährungsphysiologischen Eigenschaften geändert. Die laktosefreie Milch enthält alle wertvollen Vitamine, Wirk- und Nährstoffe wie jedes andere laktosehaltige Produkt! Nicht nur Milch, sondern auch Jogurts, Butter, Schlagobers und Sauerrahm werden bei Kärlntnermilch mittels dieses Verfahrens hergestellt. Bei Hart- und Schnittkäse ist es

nicht notwendig, das Enzym Laktase zuzusetzen, da der Milchzucker „von selbst“ während der natürlichen Reifung (durch die Reifungsbakterien) abgebaut wird.

Strenge Richtwerte. „In Österreich gibt es derzeit keinen gesetzlichen Richtwert für laktosefreie Lebensmittel, es wird in der Regel jedoch jener vom Bund der Deutschen Chemiker berücksichtigt, dieser erlaubt 0,1 Gramm Laktose pro 100 Gramm Produkt“, erklärt Masaniger. „SPAR hat uns die Vorgabe gegeben, einen Richtwert von 0,01 Gramm pro 100 Gramm Produkt zu erreichen. Bis dato hat es weder die ana-



lytischen noch die produktionstechnischen Voraussetzungen dafür gegeben. Diese haben wir entwickelt und es geschafft, damit den Grenzwert von 0,01 Gramm in unseren Produkten zu erreichen oder gar zu unterschreiten.“ Für die SPAR free from laktosefreie Milch und -Milchprodukte konnte damit einer der niedrigsten technisch umsetzbaren Grenzwerte für laktosefreie Lebensmittel erreicht werden!

Innovation

Kunden freuen sich über »SPAR free from« Innovative Lösungen für Menschen mit speziellen Ernährungsbedürfnissen

Die neue Produktlinie „SPAR free from“ umfasst bei der Einführung bereits über 40 Produkte: 11 glutenfreie, sieben laktose- und 24 gluten- und laktosefreie. „Das Echo unserer Kunden ist sehr positiv“, zieht Mag.

Claudia Messner-Kern, Leiterin des SPAR Service-Teams, eine erste Bilanz. „Viele Kunden oder Angehörige – z. B. Mütter – bedanken sich, dass wir eine eigene Produktlinie für spezielle Ernährungsbedürfnisse im Sortiment haben, die gut schmeckt und auch preiswert ist. Viele Kunden fragen auch bereits bei uns an, ob und wann wir die Produktpalette erweitern und schicken uns ihre Ideen und Anregungen.“



Neu im Regal: SPAR free from laktosefreie Halbmilch (erhältlich bei EURO- und INTERSPAR).

Genuss-Guide. Gleichzeitig mit der Einführung der „SPAR free from“-Produktlinie wurde ein fachlich fundierter,

praxisnaher Guide für Lebensmittelunverträglichkeiten – der „Genuss-Guide“ – herausgegeben. „Seit Ende Oktober sind beim SPAR Service-Team über 1.000 Bestellungen eingegangen – und täglich werden es mehr“, freut sich Mag. Claudia Messner-Kern. Der Guide kann **GRATIS und VERSANDKOSTENFREI** beim SPAR Service-Team bestellt werden. Hotline: 0810/111 555 (Mo–Fr 7h–20h, Sa. 7–18h), genussguide@spar.at