

**Folgende lactosearmen Käsesorten haben wir für Sie im Sortiment:**

- **Parmes. Reggiano 24 Monate gereift 1.Qualität**
- **Parmes. Grana Trentin 1/16 Laib**
- **ital. Pecorino**
- **Tete de Moine**
- **Gouda mittelalt**
- **Gouda alt extra 20 Mon. gereift**
- **sowie ständig wechselnd verschiedene gut gelagerte Berkäse – Spezialitäten aus Deutschland, Österreich und der Schweiz sowie Italien**

**Milchzucker**

**wird durch die Wirkung  
Von Milchsäurebakterien  
abgebaut.**

<b>Produkt</b>	<b>Lactosegehalt</b>	<b>Calciumgehal</b>	<b>Bemerkungen</b>
<b>Extrahartkäse wie Hart- Sbrinz, Parmesan vertragen</b>	<b>Keine Lactose</b>	<b>1200-1400 mg</b>	<b>Extrahart- und käse werden</b>
<b>Hartkäse wie Hart- Emmentaler, vertragen Gruyère</b>	<b>Keine Lactose</b>	<b>1100 mg</b>	<b>Extrahart- und käse werden</b>
<b>Halbhartkäse wie Weich- Tilsiter, Raclette toleriert</b>	<b>Spuren</b>	<b>600-900 mg</b>	<b>Halbhart und käse werden</b>
<b>Weichkäse wie Weich- Camembert, Suisse, toleriert Brie suisse, Tomme</b>	<b>Spuren</b>	<b>250-600 mg</b>	<b>Halbhart und käse werden</b>
<b>Frischkäse wie Quark Bianc battu, Hüttenkäse Menge Ricotta, Feta, Mozzarella werden</b>	<b>3-4 g</b>	<b>100-500 mg</b>	<b>die individuell tolerierbare muss ausgetestet</b>
<b>Butter meist gut</b>	<b>Spuren</b>	<b>Spuren</b>	<b>Butter wird toleriert</b>
<b>Rahm</b>	<b>3-5 g</b>	<b>Spuren</b>	

**Wussten Sie, dass man die Lactose-Restaktivität trainieren kann?  
Finden Sie Ihre individuell gut tolerierten Mengen Milch oder Milchprodukte durch langsames Steigern der Portionsgrösse selber heraus. Probieren Sie 1 bis 2 kleine Milchportionen pro Tag, zum Beispiel ½ Becher Joghurt oder 1-2 Esslöffel Quark.**

**Auch mit einer Lactose-Intoleranz kann man sich ausgewogen und genussvoll ernähren. Grundsätzlich sind Gemüse, Früchte, Kartoffeln, Fleisch, Fisch und Eier..... Bei gewissen Milchprodukten sowie bei mit Milch verarbeiteten Produkten ist Vorsicht geboten.**

**Milchzucker wird heute auch als Hilfsmittel bei industriell verarbeiteten Produkten häufig verwendet. Personen mit einer starken Milchzucker-Unverträglichkeit müssen deshalb auf sämtliche Milchzuckerquellen achten. Milchzuckerhaltige Zutaten sind z.B. Lactose, Milchpulver, Magermilchpulver, Molke, Molkepulver und Milchserum. Hier hilft aber die neue Allergendeclaration auf verpackten Lebensmitteln.**

**Treten Probleme auf, sprechen Sie mit Ihrer Ernährungsberaterin.**

**Lactose und Calciumgehalte von Milchprodukten,  
Angaben pro 100 g bzw. 100 ml**

<b>Produkt</b>	<b>Lactosegehalt</b>	<b>Calciumgehal</b>	<b>Bemerkungen</b>
<b>Voll-, Drink- und kann Magermild werden</b>	<b>4,8 g</b>	<b>120 mg</b>	<b>Je nach Person bis zu 1 g</b>
<b>Buttermilch/Molke kann</b>	<b>3-5 g</b>	<b>110 mg</b>	<b>Je nach Person 1 g werden</b>
<b>Lactosefreie Milch Alternative zu</b>	<b>Keine Lactose</b>	<b>120 mg</b>	<b>Ideale Milch</b>
<b>Joghurt/Sauermilch</b>	<b>4-5 g</b>	<b>120 mg</b>	<b>ist in der Regel gut verträglich.</b>

## **Lactose und Käse ...**

### **Gut essen – auch mit einer Lactose-Unverträglichkeit**

**Wenn Sie nach dem Verzehr von milchzuckerhaltigen Nahrungsmitteln regelmässig an Verdauungsbeschwerden wie Bauchschmerzen, Blähungen, Übelkeit und Durchfall leiden, dann gehören Sie möglicherweise zu den 17% der Bevölkerung mit einer Lactose-Unverträglichkeit.**

**Milchzucker ist in der Milch fast aller Säugetiere enthalten. Daher kommt Lactose nicht nur in Kuhmilch, sondern auch in Schaf- und Ziegenmilch vor. Nach Möglichkeit sollten Sie nicht auf Milchprodukte verzichten, denn Milchprodukte gehören zu den wichtigsten natürlichen Calciumspendern und Vitamin B2-Quellen. Wählen Sie deshalb Milchprodukte, die Sie gut vertragen. Dabei ist es wichtig, dass Sie zwei Milchprodukte regelmässig über den Tag verteilt und am besten als Bestandteil einer Mahlzeit konsumieren.**

### **Gut zu wissen**

**Extrahart- und naturgereifter Hartkäse können Sie ohne Bedenken essen. Da bei der Käsureifung der Milchzucker vergoren wird, enthalten diese Sorten keinen Milchzucker mehr. In Halbhart- und Weichkäse sind nur noch Spuren unvergorener Lactose vorhanden.**

**Joghurt und Sauermilch werden – massvoll genossen – in der Regel gut vertragen, denn der darin enthaltene Milchzucker wird durch die Milchsäurebakterien abgebaut.**

**Testen Sie Ihren persönlichen Toleranzbereich aus. Meist werden kleinere Mengen an Lactose noch vertragen und nur selten ist eine völlig lactosefreie Ernährung nötig.**

Geydan-Gnamm GmbH

Ludwigstr. 25

89231 Neu-Ulm

Tel. 0731/97073-0

Fax 0731/97073-99

[www.heydan-gnamm.de](http://www.heydan-gnamm.de)

[info@heydan-gnamm.de](mailto:info@heydan-gnamm.de)

**Folgende Wurstwaren  
aus unserer eigenen Herstellung  
ENTHALTEN Lactose :**

- **sämtliche Rauchfleischsorten**
- **Kalbsbratwürste**
- **nackte Bratwürste**
- **Weißwürste**
- **sämtliche hausgemachten Salamisorten**
- **feine und grobe Leberwurst**
- **Trüffelleberwurst**
- **alle ital. Salami – und  
Schinkenspezialitäten**

**Sollten Sie noch Fragen haben, so steht Ihnen unser Produktionsmeister  
Herr Schlotter oder Herr Gnamm  
jederzeit gerne zur Verfügung!**

**Mit freundlichen Grüßen  
von Ihrem**

**„G-G“ -Verkaufsteam !**