

Laktosefreie Milch und Pflanzendrinks

NATÜRLICH AUCH IN
BIO
QUALITÄT

Manche Menschen vertragen keine Kuhmilch und keine Milchprodukte. Das kann zwei Gründe haben: Sie haben eine Milcheiweißallergie oder eine Milchzuckerunverträglichkeit. Aber es gibt Alternativen für sie.



Kuhmilcheiweiß-Allergie

Unter einer allergischen Reaktion auf Milcheiweiß der Kuhmilch leiden zwei bis fünf Prozent der Kinder in Deutschland. Erwachsene sind weniger häufig davon betroffen. Bei einer Milcheiweißallergie kommt es zu einer Überreaktion des Immunsystems auf bestimmte Bestandteile des Milcheiweißes. Eine häufige Reaktion des Körpers sind Magen-Darm-Beschwerden. Es können auch Hautausschläge oder Asthma auftreten. Gesäuerte Milchprodukte wie Joghurt werden von manchen Allergikern vertragen, weil der Verarbeitungsprozess die Milcheiweißbestandteile verändert.

Milchzuckerunverträglichkeit

Bei einer Milchzuckerunverträglichkeit, auch Laktoseintoleranz genannt, bildet der Körper zu wenig oder gar keine Laktase. Laktase ist ein Enzym. Es spaltet den Milchzucker in die Zucker Glucose und Galactose. Nur Glucose und Galactose können vom Dünndarm aufgenommen werden. Bildet der Körper zu wenig Laktase, kann es zu Völlegefühl, Krämpfen, Blähungen und Durchfall nach dem Genuss von Milch führen.

Die Häufigkeit der Milchzuckerunverträglichkeit nimmt von Nord- nach Südeuropa deutlich zu. Nur zwei Prozent der Skandinavier haben eine Milchzuckerunverträglichkeit. In Süditalien sind es schon 70 Prozent der Bevölkerung. In Deutschland sind rund 20 Prozent der Menschen betroffen. Erwachsene leiden häufiger unter einer Milchzuckerunverträglichkeit als Kinder.

Alternativen ohne Milchzucker

Das EU-Schulprogramm finanziert auch laktosefreie Milch. Laktosefreie Milch wurde mit dem Enzym Laktase behandelt. Wie im Körper spaltet das Enzym den Milchzucker in die Zucker Glucose und Galaktose. Der Aufspaltungsprozess wird damit künstlich erzeugt. Beide Zucker sind etwas süßer als Laktose, deshalb schmeckt laktosefreie Milch süßlich.

Aus laktosefreier Milch können auch Joghurt, Quark oder Frischkäse hergestellt werden. Schnitt- oder Bergkäse ist von Natur aus frei von Milchzucker. Er wurde im Herstellungs- und Reifeprozess auf natürliche Weise abgebaut. Laktosefreie Milch gibt es auch in Bio-Qualität.



Alternativen aus pflanzlichen Rohstoffen

Auch wenn sie Milch sehr ähnlich sehen, Pflanzen-Drinks dürfen nicht als „Milch“ bezeichnet werden und sind damit im EU-Schulprogramm nicht vorgesehen. Pflanzen-Drinks haben eine sämige Konsistenz. Sie sind frei von tierischem Eiweiß und enthalten auch keinen Milchzucker. Damit sind sie eine Alternative zu Milch sowohl für Menschen mit einer Milcheiweißallergie als auch mit einer Milchzuckerunverträglichkeit.

Rohstoffe. Pflanzen-Drinks werden aus unterschiedlichen pflanzlichen Rohstoffen wie Getreide, Hülsenfrüchte, Kokos oder anderen Nüssen hergestellt. Sie werden „natur“ angeboten. Es gibt auch Geschmacksvarianten wie Schokolade oder Vanille. Geschmacklich sind die Pflanzen-Drinks sehr verschieden und gekühlt schmecken sie meist besser als ungekühlt.

Herstellung. Für Pflanzen-Drinks werden die Getreidekörner grob gemahlen. Dann werden sie in Wasser eingeweicht, gekocht und fermentiert. Enzyme spalten hierbei die Stärke in verschiedene Zuckerarten auf. Getreide-Drinks schmecken daher süßlich. Aus geschmacklichen Gründen wird häufig Salz zugefügt. Um eine milchähnliche Konsistenz zu erreichen, wird auch Pflanzenöl beigemischt. Die Herstellung von Soja- und Nuss-Drinks ist ähnlich. Soja-Drinks werden jedoch nicht enzymatisch behandelt und Nüsse haben so viel Fett, dass auf eine Zugabe von Pflanzenöl verzichtet werden kann.

Lesetipp

Zusatzinfo [Milchsorten im EU-Schulprogramm](#)

Zusatzinfo [Was Bio-Milch auszeichnet](#)

Experiment: Geschmackstest

Laktosefreie Milch eignet sich gut für ein Geschmacksexperiment: Nehmen Sie eine laktosefreie Milch und eine herkömmliche Milch. Beide sollten den gleichen Fettgehalt haben und nach dem gleichen Erhitzungsverfahren haltbar gemacht sein. Was können die Kinder im Vergleich schmecken? Welche Milch schmeckt süß?



Herausgeber:

Kompetenzzentrum Ökolandbau Niedersachsen GmbH,
Bahnhofstraße 15 b, 27374 Visselhövede,
info@oeko-komp.de, Tel. 04262/9593-00

www.bio-schulprogramm.de