

## Laktosegehalt ausgewählter Emmi Produkte

### Wenn Milch und Milchprodukte Probleme verursachen

Es gibt Menschen, für die ist es keine Selbstverständlichkeit Milch und Milchprodukte konsumieren zu können. Sie haben eine Unverträglichkeit gegenüber Milchzucker bzw. eine so genannte Laktoseintoleranz. Man vermutet, dass etwa jede zehnte Person in der Schweiz ein Problem mit der Verdauung von Milchzucker hat.

### Laktoseintoleranz - was wird darunter verstanden?

Bei einer Milchzuckerunverträglichkeit, kann der Milchzucker (=Laktose) aus der Milch, durch eine mangelhafte Produktion oder Aktivität des Enzyms Laktase, nicht aufgespalten und verdaut werden. Als Folge gelangt der Milchzucker unverdaut in den Darm. Dort bindet er Wasser und es kann zu Durchfall kommen. Der ungespaltene Zucker wird zudem von Darmbakterien vergoren. Dadurch entstehen Darmgase, welche unweigerlich zu Bauchschmerzen, Blähungen und Koliken führen können. Die Laktoseintoleranz darf aber auf keinen Fall mit der selten vorkommenden Kuhmilcheiweissallergie verwechselt werden!

Bei einer Laktoseintoleranz muss der Milchzucker aus der Nahrung weitgehend weggelassen werden. Milchzucker ist vor allem in Milch (Kuh-, Schaf-, Ziegenmilch) und Milchprodukten enthalten und auch die Lebensmittelindustrie macht von Milchzucker und milchzuckerhaltige Zutaten unbemerkt häufig gebrauch (z. B. Getränke mit Milchserum, Bratwürste, Weggli, Zopf, Streuwürze). In den meisten Fällen genügt der weitgehende Verzicht auf Milch und erfordert die gezielte Auswahl gut verträglicher Milchprodukte. Besonders empfindliche Personen müssen aber unter Umständen gänzlich auf Laktose verzichten und auch Produkte meiden, welche geringe Mengen an Milchzucker enthalten. Durch die Auswahl geeigneter Produkte ist es auch laktoseintoleranten Personen möglich, eine hochwertige Kalziumzufuhr und eine gesunde Ernährung sicherzustellen.

### Laktosefreie Lebensmittel

- **Laktosefreie Milch von Emmi**

Dank einem neuen Produktionsverfahren ist es Emmi erstmals gelungen, eine laktosefreie Milch mit dem typischen, feinen Milchgeschmack herzustellen. Bei diesem Verfahren wird ein Teil der Laktose durch einen physikalischen Prozess aus der natürlichen Milch entfernt. Anschliessend wird die restliche Laktose in ihre kleinsten Bestandteile gespalten und ein Teil davon der Milch wieder zugesetzt. Bei der laktosefreien Milch von Emmi bleibt so der typische Milchgeschmack erhalten und kann daher in der süssen und salzigen Küche eingesetzt werden.

**Die laktosefreie Milch von Emmi erfüllt die gesetzlichen Vorgaben von weniger als 0.1 g Laktose/100 ml (Verordnung des EDI über Speziallebensmittel).**

- **Caffe Latte Zero**

In diesem Produkt setzt Emmi die oben beschriebene Laktosefreie Milch ein, deshalb enthält Emmi Caffe Latte Zero weniger als **0.1 g Laktose/100 ml**

## Extrahart-, Hart- und Halbhartkäse enthalten keine Laktose

- **Extrahart- und Hart- und Halbhartkäse von Emmi**  
Problemlos ist die Verträglichkeit von allen Hartkäsesorten. Beim Käsen geht der Milchzucker aus der Milch zu einem grossen Teil in die Molke über. Der Rest wird während der Käse- reifung abgebaut. So enthalten alle Extrahart-, Hart- und Halbhartkäse keinen Milchzu- cker und sind daher auch für laktoseintolerante Personen erlaubt.

## Weichkäse enthält nur Spuren von Laktose

- **Weichkäse von Emmi**  
Weichkäse enthalten durch die Herstellung und die Käse- reifung höchstens Spuren von Lak- tose und können in der Regel ebenfalls unbeschwert genossen werden.

## Butter und Mozzarella werden oft gut toleriert

- **Butter von Emmi**  
Bei der Butter ist wegen des hohen Fettgehaltes der Anteil an Milchzucker gering. Die Tole- ranz von Butter ist aufgrund des geringen Laktosegehaltes und der geringen Verzehrsmen- ge relativ gut. Es gibt aber auch besonders empfindliche Personen, welche trotz niedrigem Laktosegehalt auf Butter verzichten müssen.
- **Mozzarella von Emmi**  
Mit einer Reifezeit von nur einem bis drei Tagen gilt der Mozzarella als Frischkäse. Doch das spezielle Herstellungsverfahren und der von Natur aus geringere Laktosegehalt unter- scheiden ihn von anderen Frischkäsesorten. Deshalb ist der Genuss von Mozzarella je nach Verträglichkeit und in angepassten Mengen auch für laktoseintolerante Personen möglich.

## Fermentierte Milchprodukte werden meist gut vertragen

- **Jogurt, Sauermilch, Quark und Blanc Battu von Emmi**  
Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass fermentierte Milchprodukte trotz ihres Lakto- segehaltes oft gut vertragen werden. Durch die Wirkung der in jedem dieser Produkte vor- kommenden Milchsäurekulturen wird der Milchzucker weitgehend abgebaut und die Verträ- glichkeit dadurch verbessert. Zudem unterstützt die Laktase einer Milchsäurekultur die Ver- dauung des Milchzuckers.

## Austesten des individuellen Toleranzbereiches

Die Verträglichkeit von Milchzucker ist, je nach Enzymaktivität, individuell sehr verschieden. Für Personen, welche individuelle Mengen von Laktose gut vertragen (in vielen Fällen 5-7g Laktose pro Tag), können die folgenden Tabellen sehr hilfreich sein. Die Angaben helfen auch mit, me- dikamentös eingenommene Verdauungsenzyme besser dosieren zu können, da diese dem Laktosegehalt der gewünschten Lebensmittel angepasst werden müssen.

## Laktosegehalt von Emmi Produkten (nach Produkt sortiert)

### Butter

Emmi Antica, Käsereibutter	ca. 0,6g Laktose / 100g
Emmi Café de Paris	ca. 0,6g Laktose / 100g
Emmi Die Butter („Kochbutter“)	ca. 0,6g Laktose / 100g
Emmi Goldbutter	ca. 0,6g Laktose / 100g
Emmi Kräuterbutter	ca. 0,6g Laktose / 100g
Emmi Knoblauchbutter	ca. 0,6g Laktose / 100g
Emmi Tellbutter	ca. 0,5g Laktose / 100g

### Desserts Laktosegehalt (3,0 – 5,5g Laktose / 100g)

Emmi Coupe Chantilly versch. Sorten	ca. 4,5 – 4,8g Laktose / 100g
Emmi Crème versch. Sorten	ca. 4,6 – 5,5g Laktose / 100g
Emmi Griessköppli versch. Sorten	ca. 3,6 – 4,2g Laktose / 100g
Emmi Griess-Töpfli versch. Sorten	ca. 3,4 – 4,0g Laktose / 100g
Emmi Milchreis versch. Sorten	ca. 3,0 – 3,8g Laktose / 100g
Emmi Milkiss	ca. 3,9g Laktose / 100g

### Extrahart- und Hartkäse

Emmi Emmentaler alle Sorten	< 0,01 g Laktose / 100g
Emmi Greyerzer alle Sorten	< 0,01 g Laktose / 100g
Emmi Sbrinz alle Sorten	< 0,01 g Laktose / 100g

### Halbhartkäse

Emmi Appenzeller alle Sorten	< 0,01 g Laktose / 100g
Emmi Berner Käse	< 0,01 g Laktose / 100g
Emmi Fontina Suisse	< 0,01 g Laktose / 100g
Emmi Grigiotto	< 0,01 g Laktose / 100g
Emmi Loreto Urner Halbfettkäse	< 0,01 g Laktose / 100g
Emmi Luzerner Rahmkäse	< 0,01 g Laktose / 100g
Emmi „My Life“ Petitaler	< 0,01 g Laktose / 100g
Emmi „My Life“ Tilsiter	< 0,01 g Laktose / 100g
Emmi Raclette	< 0,01 g Laktose / 100g
Emmi Santenberger	< 0,01 g Laktose / 100g
Emmi Sennenmutschli	< 0,01 g Laktose / 100g
Emmi St. Paulin	< 0,01 g Laktose / 100g
Emmi Tilsiter alle Sorten	< 0,01 g Laktose / 100g
Emmi Urner Bergkäse	< 0,01 g Laktose / 100g
Emmi Winzerkäse	< 0,01 g Laktose / 100g
Emmi Winzer délice	< 0,01 g Laktose / 100g

### Jogurt/ Jogurtdrink Laktosegehalt (1,9 - 5,0g Laktose / 100g)

Emmi AloeVera Jogurt	ca. 3,5g Laktose / 100g
Emmi Bifidus Jogurt versch. Sorten	ca. 3,3g Laktose / 100g
Emmi Jogurt 0,1% versch. Sorten	ca. 5,0g Laktose / 100g
Emmi Jogurt Drink Bifidus versch. Sorten	ca. 3,0g Laktose / 100 ml
Emmi Jogurt Drink Bifidus light	ca. 3,5g Laktose / 100 ml
Emmi Müesli versch. Sorten	ca. 4,0g Laktose / 100g
Emmi Rahmjogurt versch. Sorten	ca. 3,0g Laktose / 100g
Emmi Swiss Müesli Classic und Beeren	ca. 2,0g Laktose / 100g
Emmi Vollmilch Jogurt nature	ca. 4,0g Laktose / 100g
Emmi Vollmilch Jogurt versch. Sorten	ca. 3,4g Laktose / 100g
Emmi Mix it Jogurt versch. Sorten	ca. 3,1g Laktose / 100g
Yogi Drink	ca. 3,5g Laktose / 100g
Toni Jogurt unterlegt 140g	ca. 2.8g Laktose / 100g
Toni Jogurt verschiedene Sorten 180g	ca. 3.0g Laktose / 100g
Emmi Yogurt Milk Natur 750 ml	ca. 3.9g Laktose / 100g
Emmi Yogurt Milk Honig 750 ml	ca. 3.4g Laktose / 100g
Emmi Yogurt Milk Erdbeer 750 ml	ca. 2.9g Laktose / 100g

### Milch Laktosegehalt (4,6 – 4,9g Laktose / 100g)

Emmi Magermilch UHT	ca. 4,7g Laktose / 100g
Emmi Milch Drink UHT / PAST	ca. 4,6 – 4,7g Laktose / 100g
Emmi Halbfettmilch mit Kalzium / Vitaminen	ca. 4,9g Laktose / 100g
Emmi Vollmilch UHT / PAST	ca. 4,6 – 4,7g Laktose / 100g

### Milchdrinks Laktosegehalt (2,4 – 4,9g Laktose / 100g)

Emmi Buttermilch Banane	ca. 4,5g Laktose / 100g
Emmi Buttermilch Cappuccino	ca. 4,5g Laktose / 100g
Emmi Buttermilch Erdbeer	ca. 4,5g Laktose / 100g
Emmi Buttermilch Himbeer	ca. 4,5g Laktose / 100g
Emmi CAFFÈ LATTE Cappuccino	ca. 3,7g Laktose / 100g
Emmi CAFFÈ LATTE Caramello	ca. 3,7g Laktose / 100g
Emmi CAFFÈ LATTE Classic Light	ca. 3,9g Laktose / 100g
Emmi CAFFÈ LATTE Espresso	ca. 3,6g Laktose / 100g
Emmi CAFFÈ LATTE Macchiato	ca. 3,7g Laktose / 100g
Emmi CAFFÈ LATTE Intenso	ca. 3,5g Laktose / 100g
Emmi CAFFÈ LATTE Zero	<0.1g Restlaktose / 100g
Emmi CHOCO LATTE Original	ca. 4,0g Laktose / 100g
Emmi Comella	ca. 4,6g Laktose / 100g
Emmi Energy Milk versch. Sorten	ca. 4,1 – 4,4g Laktose / 100g
Emmi Micao Choco Drink	ca. 3,8g Laktose / 100g
Emmi Milkshake versch. Sorten	ca. 4.4 – 5.0g Laktose / 100g

### Mozzarella

### Laktosegehalt (0,5 – 1,5g Laktose/ 100g)

Emmi Mozzarella Block	ca. 0,5g Laktose / 100g
Emmi Mozzarella gerieben, gewürfelt	ca. 0,5g Laktose / 100g
Emmi Mozzarella Kugel, Stange, Scheiben	ca. 1,0g Laktose / 100g
Emmi Mozzarella Perlen, Mozzarelline	ca. 1,0g Laktose / 100g
Emmi Mozzarella ¼ Fett	ca. 1,5g Laktose / 100g

<b>Quark / Blanc Battu</b>	<b>Laktosegehalt (2,5 – 3,5g Laktose/ 100g)</b>
Emmi Blanc Battu nature	ca. 3,5g Laktose / 100g
Emmi Blanc Battu versch. Sorten	ca. 3,5g Laktose / 100g
Emmi Halbfettquark	ca. 3,4g Laktose / 100g
Emmi Magerquark nature	ca. 3,5g Laktose / 100g
Emmi Petit Emmi versch. Sorten	ca. 2,5g Laktose / 100g
Emmi Quarkcrème Vanille	ca. 2,7g Laktose / 100g
Emmi Quarkcrèmen versch. Sorten	ca. 2,3g Laktose / 100g
Emmi Rahmquark nature	ca. 3,3g Laktose / 100g

<b>Rahm / Kaffeerahm / QimiQ</b>	<b>Laktosegehalt (3,0 - 3,7g Laktose / 100g)</b>
Emmi Crème fraîche 15% PAST	ca. 3,0g Laktose / 100g
Emmi Halbrahm 25% PAST / UHT	ca. 3,3g – 3,7g Laktose / 100g
Emmi Kaffeerahm 15% UHT	ca. 3,8g Laktose / 100g
Emmi QimiQ	ca. 3,7g Laktose
Emmi Saucenhalbrahm UHT 25% Fett	ca. 3,3 - 3,7g Laktose / 100g
Emmi Vollrahm 35% PAST / UHT	ca. 3,1g Laktose / 100g

<b>Spezialitäten/ Sauermilchprodukte</b>	<b>Laktosegehalt (2,7 – 4,3g Laktose/ 100g)</b>
Emmi Aktifit nature	ca. 2,7g Laktose / 100 ml
Emmi Aktifit Erdbeere und Multifrucht	ca. 2,7g Laktose / 100ml
Emmi Aktifit Apfel/Birne und Pfirsich	ca. 4,3g Laktose / 100ml
Emmi Benecol Erdbeere und Orange	ca. 3,5g Laktose / 100g
Emmi Sauermilch	ca. 4,0g Laktose / 100g

<b>Laktosefreie Milch laktosefrei</b>	
Laktosefreie Milch von Emmi	<0,1g Laktose / 100ml

### **Weichkäse**

Emmi Bio-Formagella	ca. 0,1g Laktose / 100g
Emmi Chèvre	ca. 0,1g Laktose / 100g
Emmi Couronne	ca. 0,1g Laktose / 100g
Emmi Feta	ca. 0,1g Laktose / 100g
Emmi Formagella	ca. 0,1g Laktose / 100g
Emmi Rahm Formagella	ca. 0,1g Laktose / 100g

Bei den aufgeführten Angaben zum Laktosegehalt ist zu beachten, dass der natürliche Milchzuckeranteil im Produkt immer leicht variiert. Aus diesen Gründen können auch keine absoluten und verbindlichen Laktoseangaben gemacht werden.

Obwohl die Liste laufend aktualisiert wird, kann Emmi bei allfälligen Unvollständigkeits- oder Unzulänglichkeiten keine Haftung übernehmen.

Die Angaben auf der Verpackung sind verbindlich, wird „laktosefrei“ ausgelobt, ist der Gehalt an Laktose kleiner als 0,1 g/100 g.