



Fehlt das Enzym Laktase oder liegt es nicht in ausreichender Menge vor, kann die Laktose nicht gespalten werden. Im Darm wird sie von Bakterien verstoffwechselt. Es kommt zu Völlegefühl, Blähungen, Durchfall.

Die Toleranzgrenzen für Milchzucker sind individuell unterschiedlich und können selbst ausgetestet werden.

- Sauermilchprodukte (z.B. Joghurt) und probiotische Lebensmittel werden meist besser vertragen, da die Milchsäurebakterien des Joghurts die Spaltung der Laktose unterstützen.
- Hart-, Schnitt- und Weichkäse sind fast laktosefrei und deshalb gute Calciumquellen für Personen mit Laktoseintoleranz.



Laktosegehalt von Milchprodukten

MILCHPRODUKT	DURCHSCHNITTLICHER LAKTOSEGEHALT (g/100g)
Frischeprodukte	
Kuhmilch (Vollmilch)	4,7
Molke, süß	4,7
Buttermilch	4,0
Friskäse (50 % Fett i. Tr.)	3,4
Sahne (Schlagsahne, Schlagrahm) mind. 30 % Fett	3,3
Fruchtjoghurt, vollfett	3,1
Speisequark (20 % / 40 % Fett i. Tr.)	2,7
Butter (Süß- und Sauerrahmbutter)	0,6
Käse	
Mozzarella	weniger als 2,5
Fetakäse	0,5
Weichkäse (Brie, Camembert)	weniger als 0,5
Hart- und Schnittkäse (Parmesan, Emmentaler, Bergkäse, Tilsiter, Butterkäse, Edamer, Edelpilzkäse)	weniger als 0,1



Nährwert Tabelle

DAMIT SIE WISSEN, WAS DRIN IST!



INFORMATION ZU
GLUTEN -& LAKTOSEFREIEN PRODUKTEN

Laktose, auch Milchzucker, ist in fast allen Milchprodukten zu finden. Um diesen zu verdauen produziert der Körper ein Enzym, Laktase. Vor allem im Kindesalter ist diese Produktion sehr aktiv, nimmt aber mit zunehmendem Alter ab. Deshalb vertragen die meisten Säuglinge problemlos große Menge an Milch, später kann sich aber eine Unverträglichkeit von Milchzucker, Laktoseintoleranz, einstellen.

Laktose = Milchzucker

Laktose ist ein natürlicher Bestandteil aller gängigen Milcharten. Kuhmilch enthält ca. 5 % Laktose.

Laktose ist ein Zweifachzucker, bestehend aus den beiden Einfachzuckern Glukose und Galaktose.

Bei der Verdauung wird der Zweifachzucker Laktose durch das Enzym **Laktase** in die beiden Einfachzucker Glukose und Galaktose aufgespalten. Die Einfachzucker werden durch die Darmwand in den Körper aufgenommen.

**Lactoseintoleranz =
Milchzuckerunverträglichkeit**

Nährwerttabelle



Heimat schmeckt ma!



Was ist Gluten?

Gluten ist eine Gruppe von Proteinen in Zerealien, insbesondere in Weizen. Weizen ist eng verwandt mit anderen Getreidesorten, besonders mit Roggen, Gerste und Hafer. Deswegen enthalten diese Getreide auch Gluten.

Gluten ist für die meisten Menschen ein normales Protein, das im Magen-Darm-Kanal leicht verdaut werden kann. Es gibt allerdings einen Teil der Bevölkerung, die Gluten nicht verdauen kann. Diese Gruppe von Menschen bezeichnet man als gluten-intolerant. Diese Krankheit wird auch häufig als Zöliakie bezeichnet.

Gluten ist ein Gemisch aus einer Anzahl Proteine, die in zwei Gruppen unterschieden werden können: die Prolamine und die Gluteline. Das häufigste Prolamin, Gliadin, scheint das Hauptproblem bei Zöliakie bzw. Glutenintoleranz zu sein. Gliadin-Antikörper werden oft in den Teilen des Immunsystems angetroffen, die mit dieser Krankheit in Zusammenhang stehen.

Wenn Menschen mit Zöliakie Nahrungsmittel mit Gluten essen, antwortet ihr Immunsystem darauf mit einer Schädigung des Dünndarms. Genauer gesagt gehen kleine, fingerförmige Ausstülpungen, Darmzotten oder Villi genannt, an der Dünndarmschleimhaut verloren. Normalerweise werden Nährstoffe der Nahrungsmittel über diese Darmzotten in den Blutkreislauf absorbiert. Wenn diese Darmzotten fehlen, wird man unterernährt – und zwar unabhängig von der Menge an Nahrung die man isst.

Weil das körpereigene Immunsystem die Schädigung verursacht, wird Zöliakie als Autoimmunkrankheit bezeichnet. Allerdings wird sie auch als Malabsorptionskrankheit eingestuft, weil Nährstoffe nicht absorbiert werden. Zöliakie wird auch als nicht-tropische Sprue oder als Glutensensitive Enteropathie bezeichnet.

Zöliakie ist eine genetische Krankheit, d.h. sie tritt gehäuft in Familien auf. Manchmal wird die Krankheit durch Ereignisse ausgelöst oder tritt danach das erste Mal auf, so z.B. nach einer Operation, Schwangerschaft, Geburt, Virusinfektion oder starkem emotionalem Stress.

100 g enthalten*	Fett g	Wasser ml	Eiweiß g	KJ	Kcal	KH g	Glutenfrei	Laktosefrei
Pfeffersalami	33	40	23	1621	391	0,5	•	•
Pfefferschinken	8	70	19	638	150	0,5	•	•
Presskopf	23	61	13	1081	261	0,5	•	•
Presssack rot	24	58	14	1135	274	0,5	•	•
Presssack weiß	11	71	11	603	145	2	•	•
Putenpaprikabrust	1	77	23	369	87	0,5	•	•
Regensburger	26	58	13	1192	288	0,5	•	•
Rinderknacker	15	67	16	836	201	0,5	•	•
Rindersaftschinken	4	70	23	548	130	0,5	•	•
Rinderzunge gekocht	17	62	18	944	227	0,5	•	•
Ripperl geräuchert	21	52	24	1179	284	0,5	•	•
Rohpolnische	22	56	19	1146	276	0,5	•	•
Rohschneider	24	53	22	1262	304	0,5	•	•
Rostbratwurst	25	56	15	1189	287	0,5	•	•
Rostbratwurst klein	30	52	15	1374	332	0,5	•	•
Saunaschinken	8	69	20	645	154	0,5	•	•
Sächsische Bratwurst	22	55	19	1146	276	0,5	•	•
Schinkenkrakauer im Ring	6	71	19	554	132	0,5	•	•
Schinkenrotwurst	13	65	19	813	195	0,5	•	•
Schinkensülze	1	79	17	335	79	0,5	•	•
Schinkenwurst	15	67	16	836	201	0,5	•	•
Schnittlaucheberwurst	31	52	13	1385	335	1		
Schweinefett	100	-	-	3700	900	-	•	•
Schweinehals gebraten	14	60	24	926	222	0,5	•	•
Schweinehals geräuchert	16	60	20	932	224	-	•	•
Schweinerücken geräuchert	22	52	22	1188	286	-	•	•
Schweinefilet geräuchert	2	70	24	491	116	0,5	•	•
Schweinsbratwurstl	27	56	14	1237	299	1	•	•
Schweinsbratwurstl roh	27	57	14	1237	299	1	•	•
Speck geräuchert	87	10	-	3219	783	-	•	•
Stadturst nach Nürnbn. Art	26	58	13	1192	288	0,5	•	•
Stuttgarter	23	58	16	1132	273	0,5	•	•
Tellersülze	14	77	15	807	194	2		
Tiroler Hirtenwurst	18	62	17	964	232	0,5	•	•
Toastschinken	3	73	20	460	109	0,5	•	•
Touristenwurst	21	61	15	1041	251	0,5	•	•
Vorderschinken	9	68	19	665	159	0,5	•	•
Wammerl hell geräuchert	30	51	16	1391	336	0,5	•	•
Wammerl schwarz geräuchert	30	50	17	1399	338	-	•	•
Wiener	24	60	13	1118	270	0,5	•	•
Wollwurst	29	56	12	1296	311	0,5	•	•
Zwiebelfleischkäse	25	55	16	1206	291	0,5	•	•
Zwiebelmettwurst	15	64	18	870	209	0,5	•	•
Zwiebelsalami	33	40	23	1621	391	0,5	•	•
Zwiebling	27	56	13	1229	297	0,5	•	•

100 g enthalten*	Fett g	Wasser ml	Eiweiß g	KJ	Kcal	KH g	Glutenfrei	Laktosefrei
Hausmachersülze	12	71	14	691	166	0,5	•	•
Haussalami fein	32	40	24	1601	386	0,5	•	•
Hinterschinken	7	69	21	625	149	0,5	•	•
Hirschsalami	32	40	24	1601	386	0,5	•	•
Jagdwurst	17	64	15	893	215	0,5	•	•
Jägerli	22	56	19	1146	276	0,5	•	•
Kabanossi	26	54	16	1243	300	0,5	•	•
Kaiserfleisch	4	73	20	497	118	0,5	•	•
Kalbskäs	24	61	12	1101	266	0,5	•	•
Kantsalami	33	40	23	1621	391	0,5	•	•
Käsekrainer	22	56	19	1146	276	0,5	•	•
Kassler gegart	8	70	19	628	150	0,5	•	•
Knacker	28	57	12	1249	302	0,5	•	•
Knoblauchring	24	57	15	1152	278	0,5	•	•
Knöchersülze	14	71	15	782	188	2		
Kochsalami	28	53	16	1348	326	0,5	•	•
Kochsalami mit Käse	22	54	22	1197	288	0,5	•	•
Krakauer im Ring	23	57	16	1132	273	0,5	•	•
Kräuterschinken	8	70	19	628	150	0,5	•	•
Krenwürstl	26	55	13	1192	288	0,5	•	•
Lachsfleisch	5	65	25	693	165	0,5	•	•
Landjäger	35	39	22	1678	405	0,5	•	•
Landleberwurst grob	23	55	18	1166	281	0,5		
Landschinken	24	52	22	1262	304	0,5	•	•
Leberkäs	24	61	12	1101	266	0,5	•	•
Leberkäsbrät	25	60	12	1138	275	0,5	•	•
Leberkäsbrät weiß	29	56	12	1286	311	0,5	•	•
Leberwurst	28	58	12	1249	302	0,5	•	•
Lüngerl küchenfertig	4	87	26	688	164	5		
Lyoner halbe Ringe	28	57	12	1249	302	0,5	•	•
Mettwurst	47	39	11	1935	469	0,5	•	•
Mettwurst grob	26	54	17	1260	304	0,5	•	•
Mettwurst halbgrob	44	40	13	1858	450	0,5	•	•
Mettwurst sahnig	47	39	11	1935	469	0,5	•	•
Mortadella mit Paprika	25	59	12	1146	277	1	•	•
Mortadella n. süd. Art	22	62	13	1044	252	0,5	•	•
Münchener Weißwurst	17	67	12	827	199	1	•	•
Nusschinken	5	72	20	534	127	0,5	•	•
Paprikaleberkäs	26	58	12	1183	286	1	•	•
Paprikasalami	33	40	23	1621	391	0,5	•	•
Paprikaschinken	8	70	19	628	150	0,5	•	•
Peperonibeisser	22	56	19	1146	276	0,5	•	•
Peperonileberkäs	24	59	13	1126	272	1	•	•
Pfläzer Würstl	26	58	13	1192	288	0,5	•	•
Pfeffersäckchen	47	39	11	1935	469	0,5	•	•

100 g enthalten*	Fett g	Wasser ml	Eiweiß g	KJ	Kcal	KH g	Glutenfrei	Laktosefrei
Balkanwürstl	17	64	16	910	219	0,5	•	•
Bändbratwurst	30	52	15	1374	332	0,5	•	•
Bärlauchsülze	6	74	17	520	124	0,5	•	•
Bauernbratwurst schwarzger.	24	54	19	1220	294	0,5	•	•
Bauernpresssack	14	69	16	799	192	0,5	•	•
Bauernschmaus	34	49	13	1488	360	0,5	•	•
Bauernschwarzwurst	40	48	9	1642	398	0,5	•	
Bauernseufzer	24	54	19	1220	294	0,5	•	•
Berliner Zungenwurst	27	58	12	1212	293	0,5	•	•
Bierkugel	22	57	18	1129	272	0,5	•	•
Bierschinken	12	68	17	742	178	0,5	•	•
Blutwurst	39	48	11	1639	397	0,5	•	
Bratwurstgehäck	30	52	15	1374	332	0,5	•	•
Bratwürstl weiß	29	56	12	1286	311	0,5	•	•
Bratwurstsülze	18	70	9	828	200	0,5		
Broccoli-Jagdwurst	10	71	15	642	154	1	•	•
Brotzeitwammerl mit Paprika	35	45	17	1593	385	0,5	•	•
Brotzeitwurst im Geleemantel	16	67	14	839	202	0,5	•	•
Cervelat	35	45	17	1593	385	0,5	•	•
Champignonpastete	10	71	15	642	154	1	•	•
Champignonwurst	22	63	11	1018	246	1	•	•
Chorizo „Scharfe Stange“	30	42	25	1544	372	0,5	•	•
Currywurst n. Art d. Bockwurst	22	62	13	1044	252	0,5	•	•
Debreziner	17	64	16	910	219	0,5	•	•
Delikatessleberwurst	31	52	13	1377	333	0,5		
Delikatessleberwurst ger. ND.	31	52	13	1377	333	0,5		
Eierpastete mit Paprika	21	62	13	1015	245	1	•	•
Fleischwurst fein	28	58	11	1232	298	0,5	•	•
Geflügelfleischwurst	20	63	14	987	238	0,5	•	•
Geflügeljagdwurst	9	69	19	665	159	0,5	•	•
Geflügelkäsekrainer	17	61	20	978	235	0,5	•	
Geflügelleberkäs	26	60	12	1166	282	0,5	•	•
Geflügelpaprikawurst	19	65	13	941	227	1	•	•
Geflügelwiener	26	60	13	1200	290	1	•	•
Gelbwurst	26	59	12	1175	284	0,5	•	•
Gelbwurst im Ring	28	57	12	1249	302	0,5	•	•
Gelbwurst mit Petersilie	26	59	12	1175	284	0,5	•	•
Grieben	77	23	-	2849	693	-	•	•
Griebenschmalz	85	15	-	3154	767	0,5	•	•
Grillschinken	9	67	22	682	163	0,5	•	•
Hausmacher Blutwurst	24	58	14	1135	274	0,5	•	•
Hausmacher Leberwurst	30	53	14	1357	328	0,5	•	•
Hausmacherpresssack	11	71	14	691	166	0,5	•	•
Hausmacherstadturst weiß	28	57	13	1266	306	0,5	•	•
Hausmacherstadturst hell	28	56	14	1283	310	0,5	•	•
Hausmacherstadturst schwarz	32	54	12	1397	338	0,5	•	•

• GLUTEN- UND LAKTOSEFREI

* Durch die handwerkliche Herstellung können sich Abweichungen ergeben.

Metzgerei Fischer GmbH & Co.KG · Sulzbacher Str. 32,
94152 Neuhaus/Inn · www.metzgerei-fischer.de