

## KENNZEICHNUNG VON LAKTOSE IN ZUTATENLISTEN

Der Gesetzgeber schreibt vor, dass ein Laktosegehalt auf den Zutatenlisten von verpackten Lebensmitteln gekennzeichnet sein muss. Das ist für Menschen mit Laktose-Intoleranz (LI) erfreulich.

Unglücklicherweise wird jedoch in den Zutatenlisten ein und derselbe Stoff oftmals mit verschiedenen Bezeichnungen aufgeführt, weil viele Hersteller sich gerne Verschleierungstaktiken ausdenken. So auch bei Laktose: »Milch« oder »Milchbestandteile« hört sich wesentlich gesünder an als einfach nur »Laktose«. Darüber hinaus hilft die Verwendung von chemischen Fachbegriffen, die Verbraucher über die wahren Inhaltsstoffe im Unklaren zu lassen und trotzdem die – im Hinblick auf die Abhängigkeit der Politik von der Wirtschaft bewusst weitmaschig gefassten – gesetzlichen Vorgaben zur »Aufklärung« einhalten zu können.

Aus diesem Grunde finden Sie hier eine alphabetische Liste, in deren erster Spalte Bezeichnungen aufgeführt sind, bei denen für laktoseintolerante Menschen Vorsicht angesagt ist. In der zweiten Spalte stehen Bezeichnungen, die zwar irreführend, die Zusätze aber (zumindest in Bezug auf eine LI) nicht bedenklich sind.

<b>aufgepasst!</b> 	<b>keine Laktose</b> 
Laktobiose (Lactobiose)	Laktat (Lactat)
Laktose (Lactose)	Laktit (Lactit)
Magermilchpulver	Laktitat (Lactitat)
Milch	Laktitol (Lactitol)
Milchbestandteile	Lactobacillus (Laktobazillus)
Milchpulver	Milcheiweiß
Milchzucker	Milchsäure
Molke	Milchsäurebakterien
Molkebestandteile	Molkeeiweiß
Molkepulver	Molkeprotein
Vollmilchpulver	
Zuckerstoffe	