
Schwerpunktbericht 16-2017 Laktosefreie Getreideerzeugnisse

Fachbereich 3 Lebensmittelsicherheit

Im zunehmenden Maße werden laktosefreie Lebensmittel angeboten. Mit dem Programm sollten in Sachsen-Anhalt bei Herstellern, in der Gastronomie / Gemeinschaftsverpflegung oder im Lebensmitteleinzelhandel erhältliche getreidebasierte Produkte untersucht werden. Die Untersuchung sollte die Laktosegehalte ermitteln und die Art der derzeitigen (noch) freiwilligen Kennzeichnung bei diesen Produkten.

Gesunde Menschen können Laktose (Milchzucker) im Dünndarm durch das körpereigene Enzym Laktase in die Zucker Galaktose und Glukose spalten. Bei einer Laktoseintoleranz, von der etwa 15% der Menschen in Deutschland betroffen sind, produziert der Körper Laktase nicht in ausreichenden Mengen oder gar nicht mehr. Die Laktose gelangt ungespalten in den Dickdarm. Dort wird sie von Darmbakterien vergoren und es entstehen Gase wie Methan, Kohlendioxid und Wasserstoff, die zu Blähungen, Völlegefühl, Durchfällen und Darmkrämpfen führen können. Diagnostiziert werden sollte die Laktoseintoleranz immer beim Arzt. Auch für Personen mit dieser Diagnose müssen laktosehaltige Lebensmittel, allen voran Milchprodukte, nicht absolut tabu sein. Oftmals vertragen sie geringe Mengen Laktose. Wie viel ist individuell unterschiedlich [1].

Bei getreidebasierten Lebensmitteln wie Mehlmischungen, Brot und Brötchen oder Teigwaren kann die Laktosefreiheit relativ einfach durch den Verzicht auf laktosehaltige Rohstoffe (also insbesondere Milchprodukte) in der Rezeptur realisiert werden. Bei Feinbackwaren spielen laktosehaltige Rohstoffe bereits eine größere Rolle, so dass ggf. eine konkrete Rezepturänderung mit laktosefreien Zutaten erforderlich ist. Bei allen Produkten muss über die Rezeptur-Hauptkomponenten hinaus darauf geachtet werden, dass Laktose nicht durch z. B. Backmittel oder andere kleinere Zutaten ins Produkt eingebracht wird sowie dass keine Kontamination mit konventionellen, laktosehaltigen Produkten während der Produktion erfolgt.

Für dieses Projekt gelangten insgesamt 24 getreidebasierte Lebensmittel von elf verschiedenen Anbietern zur Untersuchung. Es handelte sich um eine Mehlmischung, neun Brote oder Brötchen und 14 Feinbackwaren, wovon zwei dieser Feinbackwaren größere Anteile an Schokolade enthielten. Fast alle Produkte waren fertig verpackt und stammten aus dem Lebensmittel-Einzelhandel; lediglich zwei Produkte wurden bei Bäckereien entnommen, eine davon war ebenfalls fertig verpackt.

Alle Produkte waren mit dem Begriff „laktosefrei“ ausgelobt; ein Produkt als „von Natur aus laktosefrei“. Bei der Hälfte der Produkte wurde diese Angabe „laktosefrei“ ergänzt durch eine numerische Angabe des laut Hersteller maximal zu erwartenden Laktosegehaltes. Diese numerischen Angaben reichten von „<0,1 g/100 g“ bis „<0,007 g/100 g“. Angaben wie „laktosearm“ oder „streng laktosearm“ wurden bei den hier vorliegenden getreidebasierten Produkten nicht verwendet.

Grafische Darstellungen zur Laktosefreiheit wurden teilweise, aber nie ohne die verbale Angabe „laktosefrei“ verwendet. Die grafischen Darstellungen waren jedoch recht uneinheitlich in Form von durchgestrichenen stilisierten Milchkannen oder –gläsern oder auch nicht-durchgestrichen mit dem in die Grafik eingebundenen Hinweis der Laktosefreiheit. Die derzeit üblichen grafischen Darstellungen werden daher bei isolierter Betrachtung als ungeeignet angesehen für eine eindeutige Information der Verbraucher.

Bei dreiviertel der Produkte wurde die Angabe „laktosefrei“ in Kombination mit anderen „frei-Auslobungen“ verwendet. Dies waren insbesondere „glutenfrei“ und „weizenfrei“, sowie „vegan“ und vereinzelt „eifrei“.

Die analytische Überprüfung der oben genannten Angaben „laktosefrei“ bzw. der konkreten numerischen Angaben ergab keine Beanstandungen. Die Analysen wurden dabei mittels Enzymatik und/oder HPAEC-PAD durchgeführt. Zur Bewertung der nicht-numerischen Angabe „laktosefrei“ wurde ein Laktose-Gehalt von < 0,1 g/100 g zu Grunde gelegt. Das Positionspapier der Lebensmittelchemischen Gesellschaft zu den Angaben "laktosefrei" und "laktosearm" (erarbeitet durch die Arbeitsgruppe "Fragen der Ernährung"; Lebensmittelchemie, 59, 45, 2005) befindet sich derzeit in Überarbeitung. Angesichts der doch sehr unterschiedlichen Angaben zur Laktosefreiheit und einer bisher fehlenden rechtlichen Regelung, wie es sie z. B. zu „glutenfrei“ gibt, ist eine Verabschiedung dieses überarbeiteten Papiers sehr wünschenswert.

[1] Bundeszentrum für Ernährung (BZfE): <https://www.bzfe.de/inhalt/laktoseintoleranz-29171.html>

Landesamt für Verbraucherschutz Sachsen-Anhalt
Fachbereich 3 - Lebensmittelsicherheit
Freiimfelder Straße 68
06112 Halle (Saale)
Tel.: (0345) 5643-0
Fax: (0345) 5643-403