

Laktosefreies Essen leicht gemacht



Hart- und Schnittkäse enthält keine Laktose, was auf der Nährwertabelle leicht zu überprüfen ist. Auch in Butter ist nur minimal Milchzucker. Bei Frischkäsezubereitungen muss man aufpassen, ob Milchzucker zugesetzt ist.



Viele Süßigkeiten wie Kekse und Torten enthalten Laktose. Doch dank laktosefreier Produktalternativen wie laktosefreier Milch, Schlagsahne oder Frischkäse steht der Zubereitung von Süßem nichts im Wege.

Wer an einer Milchzuckerunverträglichkeit leidet, muss heute nicht mehr verzichten. Die Bloggerin Eva Dragosits ist mit laktosefreien Kuchen erfolgreich.

Von Theresa Mair

Innsbruck – Beim Essen ist Eva Dragosits auf der süßen Seite. Sie mag Kuchen und Mehlspeisen. Doch es gibt ein Problem: 2007 wurde bei ihr nach Jahren des Unwohlseins – Übelkeit und teils massive Durchfälle inklusive – eine Laktoseunverträglichkeit diagnostiziert. Gerade in Schokolade, Keksen und Torten ist aber meist viel Laktose enthalten. Darauf zu verzichten, war für die Außerfernerin, die jetzt in Wels lebt, keine Option. „Ich habe immer schon gern gebacken. Das kam mir sehr zugute“, sagt Dragosits.

Sie begann in der Küche zu experimentieren und laktosefreie Alternativen für Backzutaten wie Frischkäse, Karamell und Nuss-Schoko-Aufstrich zu entwickeln. Die Herangehensweise hat sie für sich als Merkhilfe dokumentiert und kam zu dem Schluss: „Laktosefrei backen ist wirklich einfach.“

Seit 2011 stellt sie ihre Rezepte für laktosefreie Kuchen, Torten und Desserts in dem Blog *ichmussbacken.com* zur Verfügung – und das mit Erfolg. Im Ranking der österreichischen Blogs (*www.blogheim.at*) rangiert ihre Seite momentan auf Platz 32 von rund 2500. 2020 war sie für den „Austrian Food Blog Award“ nominiert.

Seit ihrer Diagnose hat sich viel getan und der Handel die Regale mit laktosefreien Produkten aufgefüllt. Dragosits kann außerdem auf der Vegan-Welle mitreiten. „Alles, was vegan ist, ist auch laktosefrei“, hat sie einen Tipp für Neudiagnostizierte – sofern diese nicht unter weiteren Unverträglichkeiten, die besonders Hülsenfrüchte betreffen, leiden. Bei Schokolade achtet sie auf einen hohen Kakaoanteil von mindestens 70 Prozent. Normale Butter, die von vornherein nur minimal Laktose enthält, trägt sie problemlos.



„Gefährlich ist, versuchsweise Milchprodukte wegzulassen. Damit lässt man viel Grundversorgung weg.“

Edburg Edlinger (Diätologin)

Foto: Hofer

Viele Rührteige könnten auch mit Soja-, Mandel-, oder Hafermilch gemacht werden. „Die Konsistenz ist etwas dünner, aber nicht nachteilig. Man schmeckt keinen Unterschied.“ Ansonsten verbringt aber auch Dragosits noch Zeit damit, die Inhaltsstoffe auf Verpackungen zu studieren.

Das komplette Weglassen von Laktose sei in den meisten Fällen aber ohnehin „eine unnötige Einschränkung“, sagt die Innsbrucker Diätologin Edburg Edlinger. Sie rät von eigenständigem „Herumdoktern“ dringend ab. „Gefährlich ist, versuchsweise alle Milchprodukte wegzulassen. Denn dann lässt man auch ganz viel Grundversorgung mit Vitamin B12 und Kalzium weg. Bei Verdauungsbeschwerden geht man idealerweise zum Gastroenterologen“, sagt sie.

Menschen mit Milchzucker-



„Ich habe schon immer gerne selbst gebacken. Das kam mir nach der Diagnose sehr zugute.“

Eva Dragosits (Food-Bloggerin)

Foto: Magdalena Raab

intoleranz (10 bis 15 Prozent der Europäer) fehlt oder mangelt es an dem Enzym Laktase, das die Laktose aufspaltet. Der unvollständig gespaltene Zucker wird im Darm von Bakterien vergoren. Dabei entstehen Gase, welche die Beschwerden erzeugen. Wer aber in Eigenregie die Laktose über längere Zeit weglässt, riskiert, dass der Körper die Laktase-Produktion mangels Nachfrage komplett einstellt.

Nach der Diagnose ist laut Edlinger daher eine diätologische Anamnese wichtig. Häufig kämen nämlich Unverträglichkeiten gegen andere Zuckerarten und ein ungünstiges Essverhalten – zu wenig Kauen, Essen unter Stress –, was die Beschwerden verstärkte, hinzu. Unter Anleitung wird nach einer zeitlich begrenzten Karenzphase die individuelle Laktose-Toleranzgrenze ausgetestet. „Für die meisten Betroffenen ist der Schuss Milch im Kaffee oder ein wenig Joghurt kein Problem“, sagt sie. Hart- und Schnittkäse enthalten überhaupt keinen Milchzucker, was auf der Nährwertabelle leicht zu überprüfen sei.

„Wenn bei den Kohlenhydraten null steht, weiß man, dass keine Laktose drin ist“, erklärt sie. Aufpassen müsse man bei Süßigkeiten und allem, wo „Pulver“ zugesetzt ist: Vollmilch-, Magermilch-, Molke-, Sahnepulver. Bei der Milch selber ist laktosefreie Milch aufgrund der Inhaltsstoffe die beste Wahl. Veganer greifen zu Milch aus Hülsenfrüchten wie Soja oder Lupinen, die mit Kalzium angereichert ist.

Es spricht nichts dagegen, ab und zu ein Stück echte Sahnetorte zu genießen. Die Einnahme von Laktase-Enzymen in Kapselform kann bei solchen Anlässen eine Unterstützung sein. „Man soll damit aber vorsichtig sein und sie nicht zu jedem Essen einnehmen.“

Laktose- und glutenfreier Karottenkuchen mit Frischkäse-Frosting

Zutaten: 5 große Eier, 260 g brauner Zucker, 1 EL Vanillezucker, 420 g gemahlene Mandeln, 1 TL (glutenfreies) Backpulver, 70 g Mandeln, 320 g Karotten (geschält), 75 g Kokos-Chips (und mehr für Deko), 1 TL Zimt, 1/4 TL Muskatnuss, 125 ml neutrales Pflanzenöl. Für das Frischkäse-Frosting: 250 g laktosefreier Frischkäse (gekauft oder selbst hergestellt; Anleitung unter: *ichmussbacken.com*), 50 g Staubzucker, 1 EL Zitronensaft

Zubereitung: Springform (Durch-



Das Frosting wird mit laktosefreier Frischkäse gemacht.

Foto: Dragosits

messer: 24 cm) einfetten. Backrohr auf 160°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eier, Zucker und Vanillezucker ca. 15 Minuten zu einer dicken Masse schlagen. Das Volumen sollte sich etwa verdreifachen. Mandeln grob hacken, Karotten fein

reiben. Gemahlene Mandeln mit Backpulver vermischen. Gehackte Mandeln, Karotten, Kokos-Chips, Gewürze und Öl dazugeben und gut vermischen. Die Eimasse vorsichtig unter die Mandelmischung heben. Teig in die Form füllen und auf der zweiten Schiene von unten 80–85 Minuten backen. Kuchen im Kühlschrank mind. 2 Stunden kühlen. Frischkäse auf niedriger Stufe glattmischen. Gesiebten Staubzucker etwa 5 Minuten unterrühren, Zitronensaft dazugeben. Kuchen mit Frosting bestreichen und mit gerösteten Kokos-Chips dekorieren.

Bio-Kaffee ist in Österreich Mangelware

Wien – Mit bis zu 270 verschiedenen Artikeln ist die Kaffee-Auswahl in den österreichischen Supermärkten beeindruckend. Doch beim Angebot von fairem Bio-Kaffee sieht es mau aus. „Empfehlenswerte Bio-Produkte, die fair produziert sind und ohne Kapseln, Pads und Tabs auskommen, muss man mit der Lupe suchen“, kritisierte Lisa Panhuber von Greenpeace Österreich, nachdem die Umweltorganisation einen Marktcheck durchgeführt hatte. Im Gegensatz dazu würden umweltschädliche Kapseln und Co. mehr als die Hälfte aller Produkte ausmachen. Dieser Trend habe in den vergangenen Jahren sogar zugenommen und würde die Müllberge wachsen lassen. Empfehlenswert sei Bio-Kaffee mit Fairtrade-Zertifizierung, der nicht einzeln verpackt ist. (APA)



In der 20 mal 2,5 Meter großen Anlage könnte Bier für Begräbnisrituale der Könige gebraut worden sein.

Foto: APA

Für die Könige floss Bier

Kairo – Schon lange ist bekannt, dass die alten Ägypter nach Bier dürsteten. Bei Ausgrabungen in der antiken Stadt Abidus haben Archäologen nun eine rund 5000 Jahre alte Brauerei und damit die wohl größte Bier-Produktionsstätte ihrer Zeit entdeckt. Mehr als 22.400 Liter Bier seien dort mit jedem Sud aus Wasser und

Gerste hergestellt worden, um vor allem den Durst der Könige zu stillen, wie Ausgrabungsleiter Matthew Adams von der New York University mitteilte. Dem Antikministerium zufolge hatte die Anlage eine Größe von 20 mal 2,5 Metern. In jedem von acht Bereichen hätten sich Becken befunden, um darin Wasser und Gerste zu

erhitzen. Im Nildelta wurden bereits mehrere Brauereien aus dem vierten Jahrtausend vor Christus ausgegraben.

In Abidus handelt es sich laut den Archäologen um die erste bekannte Brauerei für Könige. In ihrer unmittelbaren Nähe befinden sich die Grabanlagen der Könige der ägyptischen Frühzeit. (dpa)

Infusion lässt Fett schmelzen

Madrid, Baton Rouge – Erstmals ist ein Medikament zur wirksamen Behandlung von starkem Übergewicht zum Greifen nah. Eine Behandlung mit dem monoklonalen Antikörper Bimagrumab, der zur Therapie einer seltenen Muskelerkrankung entwickelt wurde, lässt nicht nur die Muskeln wachsen, sondern auch das Fett schmelzen.

Das berichten US-Forscher um Steven Heymsfield von der Louisiana State University in Baton Rouge im Fachmagazin *JAMA*. Die Mediziner hatten in einer Phase-2-Studie 75 teils schwer übergewichtige Patienten mit Typ-2-Diabetes monatlich eine Infusion mit Bimagrumab verabreicht. Dabei stellten sie einen Rückgang der Körperfettmasse um 20,5 Prozent oder 7,5 Kilo fest, während Diät-, Bewegungsberatung nur 0,5 Prozent aus-



Bimagrumab könnte Patienten beim Abnehmen helfen.

Foto: iStock

machten. Bisherige Abnehm-mittel hatten meist nur geringe Effekte und mussten wegen Nebenwirkungen vom Markt genommen werden. Eine neue Studie unter 527.662 Spaniern hat nun jedoch gezeigt, dass körperliches Training allein nur einen geringen Einfluss auf das Gesundheitsrisiko von Übergewichtigen hat. (APA)