



Lactose - Milchzucker

Was ist Lactose?

Lactose, auch Milchzucker genannt, ist ein in Milch und Milchprodukten enthaltener Zucker. Man gewinnt Lactose durch ein technisches Verfahren (Ultrafiltration, Auskristallisation und Trocknung) aus der Molke der Kuhmilch. Diese Technologie ermöglicht die Herstellung hochreiner Produkte.

Aroma und Inhaltsstoffe der Lactose

Lactose ist eine kristalline, farblose Substanz mit süßlichem Geschmack. Die Süßkraft liegt je nach Konzentration zwischen 25 und 60% der von Saccharose. Milchzucker ist weniger wasserlöslich als andere Zucker, z. B. Maltose. Der Lactose-Anteil der Milch beträgt durchschnittlich zwischen 2-7%. Um den Milchzucker verwerten zu können, muss er während der Verdauung in seine beiden Einfachzucker Galactose (Schleimzucker) und Glukose (Traubenzucker) aufgespalten werden - diese Aufgabe wird von dem Enzym Laktase übernommen.

Wirkung von Lactose

Lactose ist zum größten Teil Energielieferant, hat aber vor allem bei Säuglingen noch eine wichtige Aufgabe, denn Lactose unterstützt den Aufbau der Darmflora. Bei Erwachsenen sorgt Lactose dafür, dass die Darmflora im Gleichgewicht bleibt. In der Hausmedizin wird **Lactose** als Heilmittel bei Verstopfung empfohlen.

Lactose in der Küche

In der Industrie wird mithilfe von Lactose **Milchsäure** hergestellt und sorgt bei Tiefkühlkost für eine cremigere Konsistenz.

Weitergehende Informationen zum Thema finden Sie [hier](#).

Diese Zutat ist in folgenden GEFRO-Produkten enthalten: