

Ernährungsempfehlungen bei Galaktosämie

(Galaktose-1-Phosphat-Uridyltransferase- und Galaktokinase-Mangel)

3. Teil: Die Zutatenliste richtig verstehen!

Uta Meyer, Diätassistentin für pädiatrische Diätetik

Neue Kennzeichnungspflicht

Mit der neuen Kennzeichnungspflicht von abgepackter Ware besteht ab dem 25.11.2005 eine sichere Informationsquelle, ob in diesem Produkt Laktose oder laktosehaltige Zusatzstoffe enthalten sind. Laktose gehört zu den 12 Hauptallergenen, die immer angegeben werden müssen, wenn es als Zutat in kleinster Menge enthalten oder beim Herstellungsprozess mit dem Produkt in Berührung gekommen ist: Versteckte Quellen z.B. in Gewürzmischungen oder Aromen müssen jetzt deklariert werden.

Hier ist Laktose enthalten

Zutat: Milch und Milchprodukte	Zutat: Käse	Zutat: Milcheiweiß	Zutat: Laktit
Kuh-, Ziegen-, Schaf-, Stutenmilch, Buttermilch, laktosefreie Milch (enthält aber Galaktose), Joghurt, Dickmilch, Kefir, Sahne, Creme fraiche, Schmand, Molke, Kondensmilch, Milchpulver, Kaffeeweißer, Frisch- oder Weichkäse, Quark, Butter	Sammelbegriff für alle Käsesorten. Hier kann sich auch Frisch- oder Weichkäse hinter verbergen. Wenn keine genauen Käseangaben genannt werden, besser das Produkt meiden.	Kaseine, Kaseinate, Molkenweiß, Kann Spuren von Laktose enthalten	Zuckeralkohol, der aus Laktose gewonnen wird und als kalorienarmes Süßungsmittel verwendet wird. E966

„Kann Spuren enthalten“

Die Aussagen „kann Spuren von Laktose enthalten“ oder „enthält Spuren von Laktose“ bezieht sich nicht auf die Zutaten, sondern auf eine eventuelle Kontaminierung (Verunreinigung). Der Hersteller kann nicht ausschließen, dass trotz Reinigung der Maschinen Rückstände in das neue Produkt gelangen. Wenn Rückstände in dem Produkt enthalten sind, dann nur minimale Mengen (im Mikrogramm Bereich), die für den hochgradigen Allergiker problematisch sein könnten. Für Kinder mit Galaktosämie sind Spuren von Laktose nicht gefährlich.

Hier ist keine Laktose enthalten

Laktosefreie Grundnahrungsmittel	Hartkäse, Schnittkäse	E-Nummern	Zutatenliste beachten/erfragen bei
Fleisch, Geflügel, Wild, Fisch, Eier, Pflanzenöl, Margarine (ohne Joghurt oder Molke), Schmalz, Butterschmalz, jedes Gemüse, Hülsenfrüchte, jedes Obst, Nüsse, Getreideprodukte (Mehl, Grieß, Flocken, Stärke, Sago, Popcorn), Teigwaren, Reis Getränke (Wasser, Tee, reine Fruchtsäfte) Hefe, Backpulver, Gelatine, Backkakao, alle reinen Gewürze, Essig, Kräuter Salz, Salze Zucker Soja, Sojamilchprodukte	z.B. Leerdamer, Edamer, Gouda, Parmesan Emmentaler, Bergkäse, Chester, Tilsiter, Wilstermarschkäse, Butterkäse Durch den Herstellungsprozess und Reifezeit wird die Laktose entfernt bzw. abgebaut.	Alle E-Nummern, außer E 966 Geeignet sind: z.B. E 270 Milchsäure E327 Calciumlactat E 406 Agar-Agar E407 Carrageen E410 Jonnisbrot-Kernmehl Wenn eine E-Nummer Laktose enthält, dann muss das angegeben werden.	Brot Gebäck Wurstwaren Süßigkeiten Mayonnaise Remoulade Ketchup Grillsoßen Puddingpulver Fertigprodukte

Zusammenfassung:

Diese Zusammenstellung soll auch anderen Betreuungspersonen von Kindern mit klassischer Galaktosämie eine Hilfe in der Lebensmittelauswahl bieten. Eine laktosefreie, galaktosearme Diät kann mit den neuen Richtlinien der Lebensmittelkennzeichnung leichter durchgeführt werden als bisher. Der Blick auf das Etikett und in die Zutatenliste gibt ab 25.11.2005 bei abgepackter Ware sicher Auskunft, ob eine laktosehaltige Zutat enthalten ist.

Autorin:

Uta Meyer, Diätassistentin und Diabetesberaterin DDG (Deutsche Diabetes Gesellschaft)

Geboren 1965 in Rottweil, verheiratet, 2 Kinder.

1987 Abschluß der Ausbildung zur staatlich geprüften Diätassistentin.

Seit 1991 an der Kinderklinik der Medizinischen Hochschule Hannover als Ernährungsberaterin für Eltern und deren Kinder mit angeborenen Stoffwechselstörungen und Diabetes mellitus tätig.

1995-1996 Weiterbildung zur Diabetesberaterin DDG.

Mitglied in der Arbeitsgemeinschaft für pädiatrische Diätetik und im wissenschaftlichen Beirat der Elterninitiative Galaktosämie e.V..

2006 Zusatzqualifikation pädiatrische Diätetik