

LACTEASE®

Bei Personen, die Probleme mit der Verdauung von Laktose haben, verbessert Laktase die Laktoseverdauung.

Liebe Anwenderin, lieber Anwender

Vielen Dank, dass Sie sich für LACTEASE® entschieden haben. Diese Packungsbeilage enthält wichtige Informationen zum Gebrauch von LACTEASE®.

Weitere Informationen finden Sie auf www.alles-essen.ch.

Was ist LACTEASE®?

LACTEASE® beinhaltet das für die Verdauung von Laktose (Milchzucker) unerlässliche Enzym Laktase. LACTEASE® ist in Form von Kautabletten in den Varianten 4500 FCC* mit Erdbeergeschmack und 9000 FCC* mit Orangengeschmack erhältlich.

Wann wird LACTEASE® eingenommen?

LACTEASE® enthält das Verdauungsenzym Laktase. Bei Personen, die Probleme mit der Verdauung von Laktose haben, verbessert Laktase die Laktoseverdauung.

Was ist Laktose?

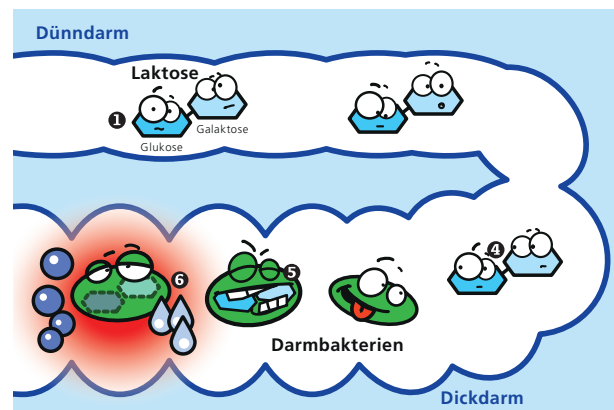
Laktose, auch Milchzucker genannt, ist ein natürlicher Bestandteil von Milch und Milchprodukten. Laktose ist chemisch betrachtet eine Verbindung aus zwei unterschiedlichen Zuckern: Glukose (Traubenzucker) und Galaktose. ❶ Deshalb spricht man bei Laktose von einem Disaccharid (Zweifachzucker). Milchzucker wird weniger schnell als andere Nahrungsbestandteile abgebaut und gelangt daher auch in tiefere Darmabschnitte. Dort wird er langsam ins Blut aufgenommen und ermöglicht eine gleichmässige Energieversorgung über einen längeren Zeitraum.

Was ist Laktase?

Um Laktose ❶ zu verdauen, muss unser Organismus den Zweifachzucker zunächst mithilfe des Enzyms Laktase im Dünndarm in seine Grundbausteine spalten. ❷ Nur so können wir die Energie aus den Nahrungsmitteln aufnehmen. ❸ Im Darm von Neugeborenen und Säuglingen wird das Enzym normalerweise produziert, um die Muttermilch aufnehmen zu können. Im Laufe des Lebens nimmt die Enzymaktivität unterschiedlich stark ab.

Wie kann es zu Problemen der Verdauung von Laktose in der Darmassage kommen?

Bei Personen, die Probleme mit der Verdauung von Laktose haben, gelangt zum Teil ungespaltene Laktose bis in den Dickdarm ❹ und wird dort von Darmbakterien vergoren. ❺ Als Gärungsprodukte entstehen Milchsäure (Laktat) und die Gase Methan, Kohlendioxid und Wasserstoff.

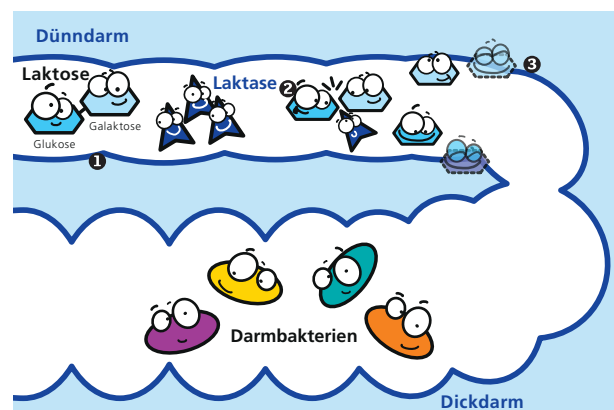


Wie äussern sich Probleme mit der Laktoseverdauung?

Die Gasbildung im Darm führt zu typischen Beschwerden wie Blähungen, verbunden mit teilweise krampfartigen Bauchschmerzen. Laktose und die entstehende Milchsäure binden Wasser. Das führt zur Erweichung und Verflüssigung des Darminhaltes. Die Folge sind Durchfälle. ❻ Betroffene klagen zusätzlich häufig über weitere unspezifische Symptome.

Wie wirkt Laktase?

Die Laktase in LACTEASE® spaltet die mit der Nahrung aufgenommene Laktose im Dünndarm in verdaubare Grundbausteine. Diese werden von der Darmschleimhaut absorbiert und dienen der Energiezufuhr. ❸ So kann Laktase die Verdauung von Laktose verbessern.



Ernährung und unterstützende Produkte

Es gibt laktosereduzierte Milchprodukte auf dem Markt, unter anderem Milch, aber auch Käse, Joghurt, Sahne, Quark. Nicht nur Milch und Milchprodukte können Laktose enthalten. Da Laktose Geschmack und Konsistenz von bestimmten Lebensmitteln verbessern kann, wird sie oftmals anderen Produkten zugesetzt. Brot, Getreideriegel, Fertiggerichte, Würzmischungen, Fleischwaren, Teig, Bonbons, Glaces, Schokolade, Instantprodukte, Tütensuppen sowie Medikamente können zugesetzte Laktose enthalten. Personen, die Probleme mit der Verdauung von Laktose haben, sollten daher die Zutatenangaben auf den Produktverpackungen beachten.

Fermentierte Nahrungsmittel wie Joghurt, Käse, Quark enthalten Laktose in unterschiedlicher Menge. Dies hängt vor allem mit dem Herstellungsprozess, der Menge milchzuckerabbauender Bakterien in der Milch, dem Reifungsprozess und der Reifungsdauer bei Käsesorten zusammen. Grundsätzlich gilt die Faustregel: Je länger der Reifungsprozess, desto geringer der Laktoseanteil. Deshalb werden gereifte Hartkäsesorten wie z.B. Appenzeller, Greyerzer, Sbrinz, Emmentaler, Tilsiter, Edamer oder Parmesan zum Teil vertragen, junger Rahm- oder Weichkäse jedoch nicht. Grundsätzlich sind Milch und Milchprodukte gesund. Sie enthalten wichtige Eiweissbausteine und Kalzium (Darstellung in folgender Tabelle).

Wer aber nicht auf laktosehaltige Lebensmittel verzichten kann oder möchte, kann seine Verdauung mit einer Laktasezufuhr, z.B. in Form von Laktase-Tabletten, unterstützen.

Verzehrempfehlung für LACTEASE®

Eine LACTEASE®-Tablette vor milchzuckerhaltiger Mahlzeit kauen oder schlucken. Bitte beachten Sie, dass der Bedarf an LACTEASE® von der jeweiligen Nahrung und deren Laktosegehalt abhängt und darüber hinaus sehr individuell ist. Wir empfehlen, dass Sie die benötigte Menge durch Anpassungen der Dosis austesten. Zudem sollten Sie sich von einer Fachperson beraten lassen.

Richtwerte für den Verzehr von LACTEASE®

Der Laktaserechner auf www.alles-essen.ch kann Ihnen beim Finden der zu Ihnen passenden Laktasemenge helfen.

Testempfehlung

1 x 4500 FCC zu 150ml Milch

1 x 9000 FCC zu 300ml Milch

Lebensmittel pro 100 g	Milchzucker in g	Kalzium in mg
Milch		
Buttermilch	4	110
Magermilch UHT	4,7	126
Teilentrahmte Milch (Milchdrink) pasteurisiert	4,7	123
Teilentrahmte Milch (Milchdrink) UHT	4,6	122
Vollmilch pasteurisiert	4,7	122
Vollmilch UHT	4,6	120
Ziegenmilch	4,4	130
Buttermilchgetränk mit Früchten, ungesüßert	4,4	105
Milchgetränk mit Schokolade und Süsstoffen	4,7	126
Labmolke, Süßmolke	4,7	60
Kondensmilch ungesüßert	9,7	240
Magermilchpulver	51,5	1300
Vollmilchpulver	35,1	1060
Joghurt nature	4,5	138
Joghurt nature fettarm	5,5	160
Blanc battu nature	3,8	117
Frischkäse Doppelrahm	2,3	114
Hüttenkäse nature	2,2	69
Mascarpone	3,6	68
Mozzarella	0,7	337
Quark nature halbfett	3,2	106
Quark nature mager	3,5	113
Quark nature Rahm	3,2	93
Ziger, weiss (Ricotta)	3,3	169
Ankeziger (Zigerbutter)	1	313

Käse		
Appenzeller, vollfett	0	740
Appenzeller, viertelfett	0	1090
Brie, Rahm	0	497
Brie, vollfett	0	418
Camembert, Rahm	0	352
Camembert, vollfett	0	368
Camembert, halbfett	0	530
Emmentaler, vollfett	0	1030
Feta aus Kuhmilch	1,4	483
Feta aus Schaf- und Ziegenmilch	0	450
Freiburger Vacherin	0	611
Glarner Schabziger	0	861
Gorgonzola	0,1	612
Greyerzer, vollfett	0	900
Limburger Münster	0	230
Parmesan	0	1340
Raclettekäse	0	671
Reblochon	0	386
Roquefort	0	600
Sbrinz	0	1030
St. Paulin	0	700
Tête de Moine	0	698
Tilsiter, pasteurisiert, vollfett	0	840
Tilsiter, Rohmilch, vollfett	0	900
Tomme	0	286
Vacherin Mont d'Or	0	372
Weichkäse Doppelrahm	0	265

Käseerzeugnisse		
Fondue, Fertigprodukt	< 0,1	449
Schmelzkäse, Scheibe, Rahm	5	550
Schmelzkäse, Scheibe, vollfett	0,5	600
Schmelzkäse, Scheibe, viertelfett	6,1	600
Schmelzkäse streichfähig, Rahm	5,1	400
Schmelzkäse streichfähig, vollfett	5,1	500
Schmelzkäse streichfähig, viertelfett	5,1	600

Butter		
Halbfettbutter	3,5	115
Kochbutter	0,6	16
Vorzugsbutter	0,6	18

Rahm		
Doppelrahm pasteurisiert 100 ml	2,5	63
Vollrahm pasteurisiert 100 ml	3,1	71
Vollrahm UHT 100 ml	3,1	71
Halbrahm pasteurisiert 100 ml	3,3	78
Halbrahm UHT 100 ml	3,7	91
Kaffeerahm 100 ml	3,8	96
Sauerrahm, Crème fraîche 100 g	2,8	73
Saurer Halbrahm 100 g	3,2	100

Sonstige Quellen		
Glace	6,9	180
Milchreis	3,6	89
Milchschokolade	9,5	214
Nuss-Nougat-Creme	bis 3	71

Wir sind für Sie da:

Telefon 062 388 85 00
info@spirig-healthcare.ch

Vertrieb:

Spirig HealthCare AG, CH-4622 Egerkingen
www.alles-essen.ch

*FCC = Food Chemical Codex = Mass für Enzymaktivität

LACTEASE®

Chez les personnes qui ont des problèmes avec la digestion du lactose, la lactase améliore la digestion du lactose.

Chères utilisatrices, chers utilisateurs

Merci beaucoup d'avoir choisi LACTEASE®. Cette notice d'emballage contient d'importantes informations sur l'utilisation de LACTEASE®.

Vous trouvez des informations complémentaires sur www.tout-manger.ch.

Qu'est-ce que LACTEASE® ?

LACTEASE® contient l'enzyme essentielle pour la digestion du lactose (sucre de lait) qu'est la lactase. LACTEASE® est disponible sous forme de comprimés à mâcher dans les variantes contenant 4500 FCC* à l'arôme de fraises et à 9000 FCC* à l'arôme d'orange.

Quand LACTEASE® est-il pris ?

LACTEASE® contient de la lactase, une enzyme digestive. Chez les personnes qui ont des problèmes avec la digestion du lactose, LACTEASE® améliore la digestion du lactose.

Qu'est-ce que le lactose ?

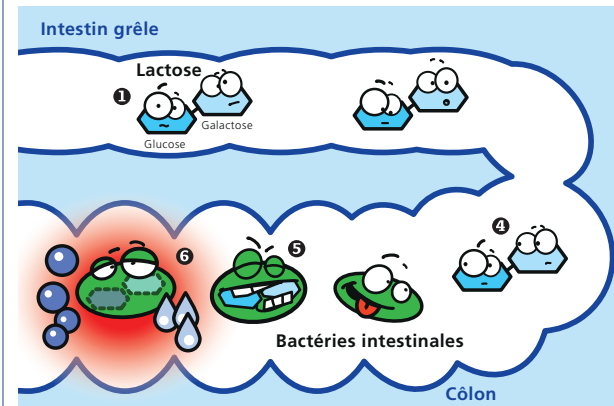
Le lactose, appelé aussi sucre de lait, est un composant naturel du lait et des produits laitiers. Du point de vue chimique, le lactose est la liaison de deux sucres différents : le glucose (le sucre de raisin) et le galactose. ❶ C'est la raison pour laquelle on parle, pour le lactose, d'un disaccharide (glucide double). Le sucre du lait et métabolisé moins rapidement que les autres nutriments et, de ce fait, il parvient aussi dans les derniers segments de l'intestin. Là, il est absorbé lentement dans le sang et il permet un apport énergétique équilibré sur une plus longue période.

Qu'est-ce que la lactase ?

Pour digérer le lactose ❶, à l'aide d'une enzyme, la lactase, notre organisme doit d'abord scinder ce glucide double en ses composants de base dans l'intestin grêle. ❷ C'est seulement ainsi que l'énergie peut être retirée des aliments. ❸ Dans l'intestin des nouveau-nés et des nourrissons, l'enzyme est normalement produite pour pouvoir assimiler le lait maternel. Au cours de la vie, l'activité enzymatique baisse fortement et de manière différente.

Comment des problèmes de digestion du lactose peuvent-ils survenir pendant le transit intestinal ?

Chez les personnes qui ont des problèmes de digestion du lactose, le lactose partiellement non scindé parvient jusque dans le côlon ❹ où il est fermenté sous l'action de bactéries intestinales. ❺ De l'acide lactique (lactate) et des gaz tels que le méthane, le dioxyde de carbone et de l'hydrogène se forment comme produits de la fermentation.

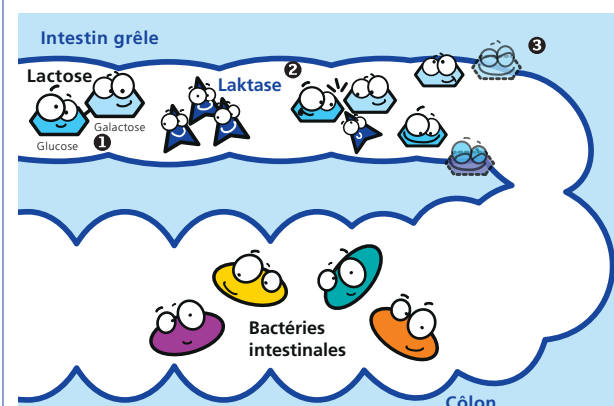


Comment les problèmes de digestion du lactose se manifestent-ils ?

La formation de gaz dans l'intestin conduit aux symptômes typiques tels que des ballonnements liés parfois à des douleurs abdominales accompagnées de crampes. Le lactose et l'acide lactique produit se lient à l'eau. Cela conduit à un ramollissement et une liquéfaction du contenu intestinal. Les conséquences sont des diarrhées. ❻ Les personnes concernées se plaignent en plus souvent d'autres symptômes non spécifiques.

Comment agit la lactase ?

Dans l'intestin grêle, la lactase contenue dans LACTEASE® scinde le lactose contenu dans l'alimentation en ses composants de base. Ceux-ci seront absorbés par la muqueuse intestinale et assurent l'apport énergétique. ❸ Ainsi, la lactase améliore la digestion du lactose.



Alimentation et produits de soutien

Sur le marché, il existe des produits laitiers pauvres en lactose, entre autres le lait mais aussi les fromages, les yogourts, la crème, les fromages blancs. Ce ne sont pas seulement le lait et les produits laitiers qui peuvent contenir du lactose. Du fait que le lactose peut améliorer le goût et la consistance de certains aliments, il est souvent ajouté à d'autres produits. Le pain, les barres de céréales, les plats pré-cuisinés, les mélanges d'épices, la charcuterie, les pâtes, les bonbons, les glaces, le chocolat, les produits instantanés, les soupes industrielles ainsi que les médicaments peuvent contenir du lactose ajouté. Les personnes qui ont des problèmes de digestion du lactose devraient donc lire attentivement la liste des ingrédients sur les emballages des produits.

Les aliments fermentés tels que les yogourts, les fromages, les fromages blancs contiennent du lactose en quantité variable. Cela dépend avant tout du processus de fabrication, de la quantité de bactéries capables de dégrader le sucre de lait, du processus et de la durée de maturation. En principe, la règle empirique suivante est applicable: plus le processus de maturation est long, plus la teneur en lactose est faible. C'est pourquoi les fromages à pâte dure affinés telle que l'Appenzell, le Gruyère, le Sbrinz, l'Emmentaler, le Tilsiter, l'Edam ou le Parmesan sont en partie supportés alors que les fromages à la crème ou à pâte molle ne le sont pas. En principe, le lait et les produits laitiers sont sains. Ils contiennent d'importants constituants protéiques et du calcium (représentation dans les tables suivantes).

Cependant, celui ou celle qui ne peut ou ne souhaite pas renoncer aux aliments contenant du lactose peut faciliter sa digestion avec un apport de lactase, par exemple sous forme de comprimés de lactase.

Conseils d'utilisation de LACTEASE®

Mâcher ou avaler un comprimé de LACTEASE® avant un repas contenant du sucre de lait. Veuillez noter que le besoin en LACTEASE® dépend de l'alimentation respective et de sa teneur en lactose et qu'il est ainsi très individuel. Nous recommandons que vous testiez la quantité nécessaire par adaptation successive de la dose. De plus, vous devriez vous faire conseiller par un professionnel.

Valori indicativi per l'utilizzazione di LACTEASE®

Le calculateur de lactase disponible sur www.tout-manger.ch peut vous aider à déterminer la quantité de lactase dont vous avez besoin.

Test raccomandé

1 x 4500 FCC pour 150ml de lait
1 x 9000 FCC pour 300ml de lait

	Lactose en g	Calcium en mg
Pour 100 g d'aliment		
Lait		
Babeurre	4	110
Lait maigre UHT	4,7	126
Lait partiellement écrémé (lait drink) pasteurisé	4,7	123
Lait partiellement écrémé (lait drink) UHT	4,6	122
Lait entier pasteurisé	4,7	122
Lait entier UHT	4,6	120
Lait de chèvre	4,4	130
Boisson au babeurre avec fruits sans sucre	4,4	105
Boisson lactée au chocolat et édulcorant	4,7	126
Petit-lait, lactosérum doux	4,7	60
Lait condensé non sucré	9,7	240
Lait maigre en poudre	51,5	1300
Lait entier en poudre	35,1	1060
Yoghourt nature	4,5	138
Yoghourt nature pauvre en graisse	5,5	160
Blanc battu nature	3,8	117
Fromage à pâte molle double crème	2,3	114
Cottage cheese	2,2	69
Mascarpone	3,6	68
Mozzarella	0,7	337
Fromage blanc nature mi-gras	3,2	106
Fromage blanc nature maigre	3,5	113
Fromage blanc à la crème	3,2	93
Ricotta	3,3	169
Ankeziger (beurre au schabziger)	1	313

Fromages		
Appenzell gras	0	740
Appenzell quart gras	0	1090
Brie à la crème	0	497
Brie gras	0	418
Camembert à la crème	0	352
Camembert gras	0	368
Camembert mi-gras	0	530
Emmental gras	0	1030
Feta au lait de vache	1,4	483
Feta au lait de brebis et de chèvre	0	450
Vacherin fribourgeois	0	611
Schabziger glaronnais	0	861
Gorgonzola	0,1	612
Gruyère gras	0	900
Munster	0	230
Parmesan	0	1340
Fromage à raclettes	0	671
Reblochon	0	386
Roquefort	0	600
Sbrinz	0	1030
St-Paulin	0	700
Tête de Moine	0	698
Tilsit gras pasteurisé	0	840
Tilsit gras au lait cru	0	900
Tomme	0	286
Vacherin Mont d'Or	0	372
Fromage à pâte molle double crème	0	265

Produits fromagers		
Fondue, produit préparé	< 0,1	449
Fromage fondu, meule, crème	5	550
Fromage fondu, meule, gras	0,5	600
Fromage fondu, meule, quart-gras	6,1	600
Fromage à tartiner, crème	5,1	400
Fromage à tartiner gras	5,1	500
Fromage à tartiner quart-gras	5,1	600

Beurre		
Beurre mi-gras	3,5	115
Beurre de cuisine	0,6	16
Beurre de choix	0,6	18

Crème		
Double-crème pasteurisée 100 ml	2,5	63
Crème entière pasteurisée 100 ml	3,1	71
Crème entière UHT 100 ml	3,1	71
Demi-crème pasteurisée 100 ml	3,3	78
Demi-crème UHT 100 ml	3,7	91
Crème à café 100 ml	3,8	96
Crème aigre, crème fraîche 100 g	2,8	73
Demi-crème aigre 100 g	3,2	100

Autres sources		
Glace	6,9	180
Semoule	3,6	89
Chocolat au lait	9,5	214
Pâte à tartiner noix-nougat	Jusqu'à 3	71

Nous sommes là pour vous :

Téléphone : 062 388 85 00
info@spirig-healthcare.ch

Distribution :

Spirig HealthCare SA, CH-4622 Egerkingen
www.tout-manger.ch

*FCC = Food Chemical Codex = mesure de l'activité enzymatique

LACTEASE®

Presso le persone che hanno dei problemi con la digestione del lattosio, la lattasi migliora la digestione del lattosio.

Care utilizzatrici, cari utilizzatori

Molte grazie per aver scelto LACTEASE®. Questo prospetto dell'imballaggio contiene delle importanti informazioni sull'utilizzo di LACTEASE®.

Trovate delle informazioni complementari su www.alles-essen.ch.

Cos'è LACTEASE®?

LACTEASE® contiene l'enzima essenziale per la digestione del lattosio (zucchero del latte) che è la lattasi. LACTEASE® è disponibile sottoforma di compresse da masticare nelle varianti da 4500 FCC* all'aroma di fragole e da 9000 FCC* all'aroma d'arancia.

Quando viene preso LACTEASE®?

LACTEASE® contiene della lattasi, un enzima digestivo. Presso le persone che hanno dei problemi con la digestione del lattosio, LACTEASE® migliora la digestione del lattosio.

Cos'è il lattosio?

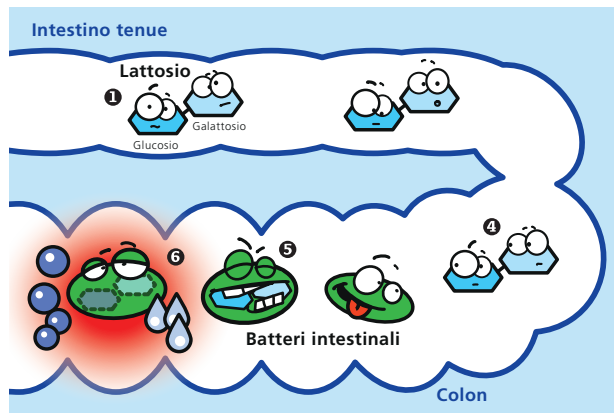
Il lattosio, chiamato anche zucchero del latte, è un componente naturale del latte e dei prodotti lattieri. Il lattosio è, dal punto di vista chimico, il legame di due zuccheri differenti: il glucosio (lo zucchero d'uva) e il galattosio. ❶ E' per questo, per il lattosio, si parla di un disaccaride (glucide doppio). Lo zucchero del latte è metabolizzato meno rapidamente degli altri nutrienti, e, di conseguenza, arriva anche negli ultimi segmenti dell'intestino. Lì, viene riassorbito lentamente nel senso e permette un apporto energetico equilibrato su un periodo più lungo.

Cos'è la lattasi ?

Per digerire il lattosio ❶ nell'intestino tenue la lattasi, il nostro organismo deve prima di tutto, con l'aiuto della lattasi, scindere questo glucide doppio nei suoi componenti di base. ❷ E' solamente così che noi possiamo prendere dell'energia dai nostri alimenti. ❸ Nell'intestino del neonati e dei lattanti, l'enzima è normalmente prodotto per poter assorbire il latte materno. Nel corso della vita, l'attività enzimatica diminuisce fortemente e in maniera differente.

Come possono sopraggiungere dei problemi di digestione del lattosio durante il transito intestinale?

Presso le persone che hanno dei problemi di digestione del lattosio, il lattosio parzialmente non scisso giunge fino nel colon ❹ dove viene fermentato sotto l'azione dei batteri intestinali. ❺ Dell'acido lattico (lattato) e dei gas come il metano, il diossido di carbonio e l'idrogeno si formano come dei prodotti della fermentazione.

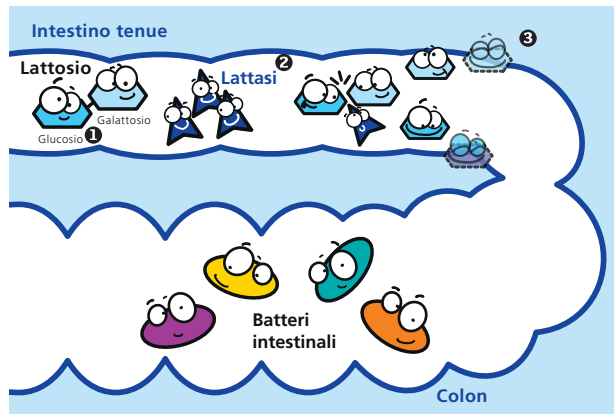


Come si manifestano i problemi di digestione del lattosio?

La formazione del gas nell'intestino porta a dei disturbi tipici come dei gonfiori intestinali legati talvolta a dei dolori addominali accompagnati da dei crampi. Il lattosio e l'acido lattico prodotti si legano all'acqua. Ciò porta ad un rammollimento del contenuto intestinale che diviene più fluido. Le conseguenze sono delle diarree. ❸ Le persone soggette si lamentano in più sovente di altri sintomi non specifici.

Come agisce la lattasi?

Nell'intestino tenue, la lattasi contenuta in LACTEASE® scinde il lattosio contenuto nell'alimentazione nei suoi componenti di base che possono essere digeriti. Questi qui saranno assorbiti per mezzo della mucosa intestinale e servono all'apporto energetico. ❸ Così, la lattasi migliora la digestione del lattosio.



Alimentazione e prodotti di supporto

Sul mercato, esistono dei prodotti lattieri poveri in lattosio, tra gli altri il latte ma anche dei formaggi, degli yogurt, della panne e dei formaggi bianchi. Non c'è solamente il latte e i prodotti lattieri che possono contenere del lattosio. Dato che il lattosio può migliorare il gusto e la consistenza di certi alimenti, è sovente aggiunto a degli altri prodotti. Il pane, le barrette di cereali, i piatti cucinati, le miscele di spezie, i prodotti a base di carne, le paste, le caramelle, i gelati, il cioccolato, i prodotti istantanei, le zuppe industriali cosicché le medicine possono contenere del lattosio aggiunto. Le persone che hanno dei problemi di digestione del lattosio dovranno dunque leggere attentamente la lista degli ingredienti sugli imballaggi dei prodotti.

Gli alimenti fermentati come gli yogurt, i formaggi i quark contengono del lattosio in quantità diverse. Ciò dipende prima di tutto dal processo di fabbricazione della quantità di batteri capaci di degradare lo zucchero del latte, dal processo e dalla durata della maturazione. In principio, la regola di base è la seguente: più il processo di maturazione è lungo, più la quantità di lattosio è bassa. E' per questo che i formaggi a pasta dura stagionati come l'Appenzell, la Gruyère, lo Sbrinz, l'Emmental, il Tilsit, l'Edam o il Parmigiano sono in parte supportati mentre i formaggi in crema o a pasta molle non lo sono. In principio, il latte e i prodotti lattieri sono sani. Essi contengono degli importanti costituenti protidici e del calcio (rappresentazione nella tabella seguente).

Tuttavia, colui o colei che non può o non desidera rinunciare agli alimenti che contengono del lattosio può aiutare la sua digestione con un apporto di lattosio, per esempio sotto la forma di compresse di lattasi.

Consigli per l'utilizzo di LACTEASE®

Masticare o inghiottire una compressa di LACTEASE® prima di un pasto contenente dello zucchero del latte. Volate notare che il bisogno in LACTEASE® dipende dell'alimentazione rispettiva e dal suo tenore in lattosio e che è in tal modo assai individuale. Noi raccomandiamo che voi testiate la quantità necessaria con successivo adattamento della dose. In più, dovrete farvi consigliare da un professionista.

Valori indicativi per l'utilizzo di LACTEASE®

Il calcolatore di lattasi disponibile su www.alles-essen.ch può aiutarvi a determinare la quantità di lattasi di cui voi avete bisogno.

Raccomandazione di prova

1 x 4500 FCC per 150ml di latte
1 x 9000 FCC per 300ml di latte

	Lattosio in g	Calcio in mg
Per 100 g di un alimento		
Latte		
Latticello	4	110
Latte magro UHT	4,7	126
Latte parzialmente scremato (latte da bere) pastorizzato	4,7	123
Latte parzialmente scremato (latte da bere) UHT	4,6	122
Latte intero pastorizzato	4,7	122
Latte intero UHT	4,6	120
Latte di capra	4,4	130
Bevanda al latticello con frutta senza zucchero	4,4	105
Bevanda latte al cioccolato e edulcorante	4,7	126
Latticello, siero di latte dolce	4,7	60
Latte condensato non zuccherato	9,7	240
Latte magro in polvere	51,5	1300
Latte intero in polvere	35,1	1060
Yogurt naturale	4,5	138
Yogurt naturale povero in grassi	5,5	160
Bianco mescolato naturale	3,8	117
Formaggio a pasta molle doppia panna	2,3	114
Cottage cheese	2,2	69
Mascarpone	3,6	68
Mozzarella	0,7	337
Formaggio bianco naturale semi grasso	3,2	106
Formaggio bianco naturale magro	3,5	113
Formaggio bianco in crema	3,2	93
Ricotta	3,3	169
Ankeziger (burro al schabziger)	1	313

Formaggi		
Appenzell grasso	0	740
Appenzell un quarto grasso	0	1090
Brie in crema	0	497
Brie grasso	0	418
Camembert in crema	0	352
Camembert grasso	0	368
Camembert semi grasso	0	530
Emmental grasso	0	1030
Feta al latte di vacca	1,4	483
Feta al latte di pecora e di capra	0	450
Vacherin friburghese	0	611
Schabziger glaronese	0	861
Gorgonzola	0,1	612
Gruyère grasso	0	900
Munster	0	230
Parmigiano	0	1340
Formaggio a raclettes	0	671
Reblochon	0	386
Roquefort	0	600
Sbrinz	0	1030
St-Paulin	0	700
Tête de Moine	0	698
Tilsit grasso pastorizzato	0	840
Tilsit grasso al latte crudo	0	900
Tomme	0	286
Vacherin Mont d'Or	0	372
Formaggio a pasta molle doppia panna	0	265

Prodotti caseari		
Fonduta, prodotto preparato	< 0,1	449
Formaggio fuso, forma, crema	5	550
Formaggio fuso, forma, grasso	0,5	600
Formaggio fuso, forma, un quarto grasso	6,1	600
Formaggio da spalmare, crema	5,1	400
Formaggio da spalmare grasso	5,1	500
Formaggio da spalmare un quarto grasso	5,1	600

Burro		
Burro semi grasso	3,5	115
Burro da cucina	0,6	16
Burro di prima qualità	0,6	18

Panna		
Doppia panna pastorizzata 100 ml	2,5	63
Panna intera pastorizzata 100 ml	3,1	71
Panna intera UHT 100 ml	3,1	71
Mezza-panna pastorizzata 100 ml	3,3	78
Mezza-panna UHT 100 ml	3,7	91
Panna per il caffè 100 ml	3,8	96
Panna acida, panna fresca 100 g	2,8	73
Mezza panna acida 100 g	3,2	100

Altre fonti		
Gelato	6,9	180
Semolino	3,6	89
Cioccolato al latte	9,5	214
Pasta da spalmare noce-torrone	Fino a 3	71

Noi siamo lì per voi:

Telefono: 062 388 85 00
info@spirig-healthcare.ch

Distribuzione:

Spirig HealthCare SA, CH-4622 Egerkingen
www.alles-essen.ch

*FCC = Food Chemical Codex = misura dell'attività enzimatica