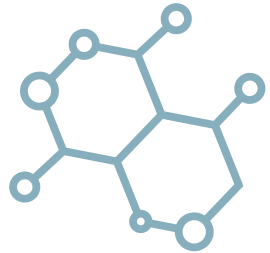


Wird



# *Laktose*

nur für die  
Unverträglichkeiten  
gebraucht oder hat  
sie auch noch einen  
anderen Sinn?



#die**esser**wisser



#die**esser**wisser  
[www.esserwissen.at](http://www.esserwissen.at)



#dieesserwisser

# Laktose

## JA, LAKTOSE HAT EINE AUFGABE IM KÖRPER.

Durch den Abbau von Milchzucker (Laktose) im Darm entsteht Milchsäure, welche das Wachstum von Fäulnisbakterien im Darm vermindert.

Zudem fördert Laktose die Aufnahme von Kalzium im Dünndarm. So ist das Kalzium der Milch für den Körper besonders gut verfügbar.



## Werde zum Esserwisser!

Die Esserwisser sind Bäuerinnen und Bauern, Seminarbäuerinnen und Ernährungswissenschaftlerinnen, die auf der Plattform [www.esserwissen.at](http://www.esserwissen.at) fundiertes Lebensmittelwissen aus den Bereichen der Ernährungswissenschaft und der Landwirtschaft sowie den praktischen Umgang mit Lebensmitteln vermitteln.