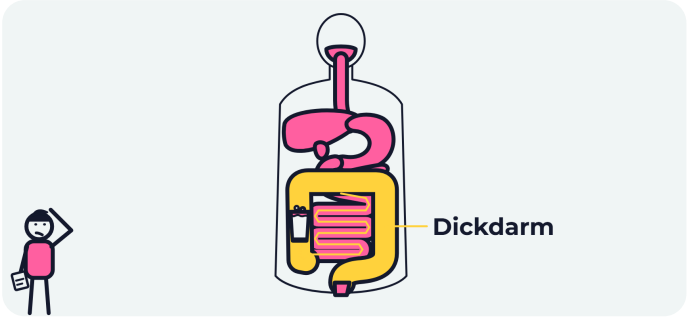
Was ist Gluten und was ist Laktose?

Laktase schneidet den Milchzucker



Ohne Laktase: ab in den Dickdarm



Wusstest du?

2 von 3

Erwachsenen auf der Welt vertragen Milchzucker schlecht – als Baby ging es noch.

1 von 100

Menschen hat ungefähr Zöliakie und muss ein Leben lang glutenfrei essen.

2 Zucker

hängen im Milchzucker zusammen. Erst getrennt passen sie ins Blut.

So wird Milchzucker verdaut

1. **Milch kommt in den Magen.**
2. **Im Dünndarm wartet die Laktase.**
3. **Sie schneidet den Milchzucker in zwei Teile.**
4. **Die kleinen Zucker gehen ins Blut.**

Ohne Laktase grummelt der Bauch.

Kurz gesagt

- Laktose ist Milchzucker.
- Laktase zerschneidet ihn.
- Gluten ist Eiweiß aus Getreide.
- Bei Zöliakie: glutenfrei essen.

Was ist Gluten und was ist Laktose?

Name: _____

1 Probier es aus: Wasch das Gluten aus dem Mehl!

SICHER IST SICHER Ganz ungefährlich: Du knetest nur Mehl und Wasser, kalt und ohne Herd. Wer Zöliakie hat, lässt jemand anderen kneten. Danach Hände waschen.

DU BRAUCHST

- 4 Esslöffel Weizenmehl
- eine Schüssel
- Wasser
- ein Teesieb

SO GEHT'S

1. **Misch das Mehl mit 2 Esslöffeln Wasser zu einem festen Teig.**
2. **Lass den Teig zehn Minuten ruhen.**
3. **Knete ihn im Sieb unter einem dünnen Wasserstrahl, bis das Wasser fast klar bleibt.**
4. **Zieh das Klümpchen, das übrig bleibt, vorsichtig auseinander.**

Was bleibt am Ende übrig – und wie fühlt es sich an?

2 Schätz mal! Kreuz an, was du glaubst.

Wie heißt der Helfer, der den Milchzucker zerschneidet?

- ☐ **Laktose**
- ☐ **Gluten**
- ☐ **Laktase**

In welchem Getreide steckt Gluten?

- ☐ **Weizen**
- ☐ **Reis**
- ☐ **Mais**

Wie viele Erwachsene auf der Welt vertragen Milchzucker schlecht?

- ☐ **fast keiner**
- ☐ **ungefähr 2 von 3**
- ☐ **alle**

Was ist Gluten und was ist Laktose?

3 **Mythos oder wahr? Kreuz an.**

	STIMMT	STIMMT NICHT
Laktose und Gluten sind dasselbe.	☐	☐
Laktose ist ein Zucker aus der Milch.	☐	☐
In Kartoffeln steckt Gluten.	☐	☐
Gluten macht Teig zäh und dehnbar.	☐	☐
Babys vertragen fast alle Milchzucker.	☐	☐

Was ist Gluten und was ist Laktose?

ZUM NACHSCHAUEN

Beim Versuch zählt, was du selbst beobachtet hast. Ob jemand etwas nicht verträgt, klärt immer eine Ärztin oder ein Arzt.

1 Probier es aus: Wasch das Gluten aus dem Mehl!

Was bleibt am Ende übrig – und wie fühlt es sich an?

Übrig bleibt ein gummiartiges, zähes Klümpchen: das Gluten. Die Stärke im Mehl hat das Wasser weggespült. Das Gluten hält den Teig zusammen und macht ihn dehnbar – darum heißt es Klebereiweiß.

2 Schätz mal! Kreuz an, was du glaubst.

Wie heißt der Helfer, der den Milchzucker zerschneidet?

- [ ] Laktose
- [ ] Gluten
- [x] Laktase

Laktase – die Laktose ist der Milchzucker selbst.

In welchem Getreide steckt Gluten?

- [x] Weizen
- [ ] Reis
- [ ] Mais

Im Weizen, auch in Roggen und Gerste. Reis und Mais sind glutenfrei.

Wie viele Erwachsene auf der Welt vertragen Milchzucker schlecht?

- [ ] fast keiner
- [x] ungefähr 2 von 3
- [ ] alle

Ungefähr zwei von drei. In Nordeuropa sind es viel weniger.

Was ist Gluten und was ist Laktose?

3 **Mythos oder wahr? Kreuz an.**

	STIMMT	STIMMT NICHT
Laktose und Gluten sind dasselbe.	☐	☒
Laktose ist ein Zucker aus der Milch.	☒	☐
In Kartoffeln steckt Gluten.	☐	☒
Gluten macht Teig zäh und dehnbar.	☒	☐
Babys vertragen fast alle Milchzucker.	☒	☐