

Oste

Galaktosæmiforeningen har fået analyseret flere oste for indhold af både laktose og frit galaktoseindhold.

De samlede værdier, dvs galaktose i fri form er lagt sammen med det der er bundet i laktose. Laktose består af en galaktose-halvdel og en glukose-halvdel.

Følgende oste er blevet analyseret og indeholder

mindre end 10 mg galaktose pr. kg ost

- Cheasy (13%)
- Fransk Emmentaler
- Gamle Oles søn (Danbo)
- Klovborg, mellemlagret 30+
- Malthe, mellemlagret 30+
- Malthe, extralagret 45+
- Parmesan ost, italiensk
- Riberhus mellemlagret 30+
- Riberhus extra lagret 45+
- Samsø (COOP)
- Sofie, Guldalder 30+ (Netto)
- Them Guld, mellemlagret 30+ **(12 mg/kg)**

Følgende oste er blevet analyseret og indeholder

mere end 10 mg galaktose/kg ost

- Them, slanke ost 10+ (28 mg/kg)
- Høng Danablu, lagret 45+ (53 mg/kg)
- Galbani Gorgonzola, lagret (60 mg/kg)

Ostene er hermed frigivet i den danske galaktosæmidiet

Italiensk Parmesan ost kan også tillades i diæten. Parmesan ost er modnet over en meget lang periode - mindst 1 - 2år eller mere og som et resultat af dette har laktosen "forladt" osten.

Parmesan ost er den daglige betegnelse for Parmaggiano Reggiano DOP og har et PDO gult og blått segl/mærke til at sikre at den er lavet i Norditalien. Dette gælder både for Parmesan osten i hele stykker og revet Parmesan. Og ligeledes for Grana Padano osten, der smager som Parmesan, blot billigere.

Indhold af laktose/galaktose i "bløde oste"

I såkaldte bløde oste som f.eks. feta eller Camembert er indholdet af galaktose større end indholdet af laktose. Disse oste er derfor ikke tilladte i diæten.

Grunden til dette er ved lagringen/fremstillingen af bløde oste foregår ved en anden form for enzymatisk proces. Denne proces resulterer i et forholdsvist højt galaktose indhold.

Denne oplysning kommer fra Holland, der har undersøgt såkaldte bløde oste også.

Vi har også i Danmark forsøgt at analysere bløde oste, nemlig Høng Danablu og Gorgonzola og tallene viser også her at indholdet af galaktose er noget højere end ved lagrede oste.

Norge:

I Norge, har deres store mejeri, TINE, undersøgt nogle af deres oste, og følgende er godkendt af det norske behandlerteam:

Edamer
Gräddost
Jarlsberg, alle typer
Norbo
Norsk Port Salut
Norsk Saint Paulin
Norvegia, alle typer
Nøkkelost, alle typer
Ridder
Snøfrisk hvitost

Nogle af dem kan også fås i Danmark.

Italiensk ost:

Vel god at have med på ferie!

Mindre end 10 mg pr 100 gr ost:

Bra duro
Bra tenero
Caciocavallo
Fiore sardo
Montasio
Pecorino
Provalone
Parmeggiano
Parmesano

Mere end 50 mg pr 100 gr d.v.s. for meget!

Asiago pressato
Casera della valtelina
Casciotta
Monteveronese
Mozzarella, Ricotta
Taleggio
Toma piemontese
Spessa della giudicarie.