

## Osteinformation

**Oste der indeholder mindre end 10 mg galaktose /pr 100 gr ost er tilladte i diæten**

**Artikel (Nyhedsbladet 2019) og information om indhold af galaktose/laktose i danske og udenlandske oste.**

"Vi har på redaktionen ofte fået spørgsmål om ost. I 2010 fik vi lavet analyser af galaktoseindholdet i forskellige danske oste og resultaterne blev bragt i bladet. Men det er en del år siden og vi har besluttet at bringe resultaterne igen. Vi bringer også en liste over oste godkendt i andre lande og lister over udenlandske oste med lavt galaktose indhold.

Derudover har jeg (Birgitte Schmidt Astrup) igen talt med oste eksperter ved Arla, Thise og mejeristuddannelsen på Landbohøjskolen.

Konklusionen på undersøgelsen blev at følgende oste er blevet analyseret og indeholder MINDRE end 10 mg galaktose/kg ost

### **Denne liste er godkendt af behandlerteamet:**

- Cheasy (13%)
  - Danbo (alle faste oste, mellemlagret eller mere)
  
  - Gudrun (Netto)
  - Emil (COOP)
  - Frederik (COOP)
  - Fransk Emmentaler
  - Gamle Oles søn (Danbo)
  - Klovborg, mellemlagret 30+
  - Kronekilde (REMA 1000)
  - Mammen eller Mammen GULD
  - Malthe, mellemlagret 30+
  - Malthe, extralagret 45+
  - Parmesan ost, italiensk
  - Riberhus mellemlagret 30+
  - Riberhus extra lagret 45+
  - Samsø (alle faste oste, mellemlagret eller mere)
  - Sofie, Guldalder 30+ (Netto)
  - Them Guld, mellemlagret 30+ (12 mg/kg)
- JBj-ost i skiver (typisk ost i fx cafeterier og lign)  
Thor, Balder og Freja fra Aldi

## **OBS – OBS – OBS!**

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)
- Gal Bani Gorgonzola, lagret (60 mg/kg)

## **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 endnu ikke tilladte i diæten.

## **Soya oste:**

Produkter lavet af Soya, f.eks. forskellige mærker vegansk ost, har et galaktoseindhold mellem 3 og 5 mg/100 gr. Ost – dvs. mere end almindelig ost.

## **Norske oste:**

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 hvidost  
Nogle af dem kan også fås i Danmark.

## **Faste italienske oste**

Alle faste italienske oste er godkendt.

Der er diskussion i Italien om forskellige kopi produkter. Det er dog lige meget for os – alle er godkendte. Den italienske debat handler bl.a. om hvilket bjerg kørerne har gået på og den slags. Produktionen er den samme.

Disse er nok de mest kendte oste, der kan købes i Danmark.

Grana Padano

Parmigiano Reggiano (alle slags)

Pecorino (alle slags)

Primadonna

### **Andre Italienske oste:**

*Mindre end 10 mg pr 100 gr ost:*

Bra duro

Bra tenero

Caciocavallo

Fiore sardo

Montasio

Provalone

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.

### **Schweitz**

Tre schweiziske oste er godkendte.

De produceres også af andre mejerier, dvs. også danske mejerier. Men produktionsmetoden er beskyttet, så alle er godkendte.

Gruyère (alle slags)

Emmentaler (alle slags)

Comté (alle slags)

### **Gouda**

Goudaost er lidt svær. Gouda er ikke tilladt af det danske behandlerteam.

Men Gouda er tilladt i Holland og Frankrig. Problemet er, at Gouda ikke er en helt så beskyttet titel. Ifølge Ylva Ärdö, professor i København, så er langt de fleste goudaer lavet med et meget lavt galaktoseindhold og kan derfor bruges.

I et studie betalt af den engelske patientforening undersøgte man 8 forskellige Goudaer købt i England. De 7 var OK, men den sidste sneg sig op på 100 mg/100 gr, hvilket er for højt. Dernæst betyder det, at det ikke er en beskyttet titel, at firmaer der laver færdigmad som frysepizzaer og den slags kan kalde ost for Gouda uden at det er det.

### **Cheddar**

Cheddar er også svær.

Engelsk produceret mature cheddar eller very mature cheddar er tilladt, men Cheddar generelt er ikke tilladt i den danske diæt. I et engelsk studie betalt af den engelske Galaktosæmiforeningen, fandtes alle såkaldt 'mature' cheddaroste at være under grænsen, men nogle var dog tæt på.