



18. September 2025

Faktenblatt Laktose

Der Vacherin Mont d'Or AOP: ein laktosefreier Käse

Es gibt noch immer viele Vorurteile über Laktose in Käse. Viele Menschen glauben fälschlicherweise, Hart-, Halbhart- oder Weichkäse enthielten Laktose.

Zur Klärung: Im Jahr 2012 veröffentlichte Agroscope die Studie «Zusammensetzung von Milch und Milchprodukten Schweizerischer Herkunft». Von 44 getesteten Weichkäsesorten waren alle, darunter 9 Vacherin Mont d'Or AOP, laktosefrei. Gemäss der Verordnung des EDI über die Informationen über Lebensmittel (Dez. 2016) gilt ein Lebensmittel als laktosefrei, wenn es weniger als 0,1 g Laktose pro 100 g verzehrfertiges Produkt enthält (Art. 42, Stand: 1. Juli 2025). Der Vacherin Mont d'Or AOP erfüllt dieses Kriterium vollständig.

Wie der Vacherin Mont d'Or AOP die Laktosefreiheit garantiert

Der Vacherin Mont d'Or AOP unterliegt strengen Qualitätsvorschriften, die durch ein Qualitätsmanagementsystem, ein HACCP-Konzept und ein präzises Lastenheft umgesetzt werden: Die verwendeten Fermente werden entsprechend den technologischen Anforderungen ausgewählt und streng kontrolliert. Der pH-Wert am Ende der Säuerung wird systematisch gemessen: Er muss vor dem Salzen unter 5,40 liegen. Diese Kontrolle, die beispielsweise in die von Fromarte definierten HACCP-Verfahren integriert ist, trägt dazu bei, sowohl die Lebensmittelsicherheit als auch die Abwesenheit von Restlaktose zu gewährleisten.

Warum der Vacherin Mont d'Or AOP keine Laktose mehr enthält

Ein Teil der Laktose tropft mit der Molke ab, die verbleibende wird während der Fermentation durch Milchsäurebakterien abgebaut. Die Milchsäuregärung (pH-Wert) wird bei jeder Charge kontrolliert, bevor diese ins Salzbad gelangt. Dies unterscheidet den Vacherin Mont d'Or AOP von Frischkäse, dessen Laktosegehalt bis zu 2,5 g/100 g betragen kann.

Unter welchen Umständen Laktosereste auftreten können

Laktosereste treten nur bei schwerwiegenden Herstellungsfehlern auf, die nicht spezifisch für den Vacherin Mont d'Or AOP sind: Sie können bei jeder Käsesorte auftreten, wenn die Säuerung fehlschlägt. Eine mögliche Ursache ist das Vorhandensein von Antibiotika-Rückständen in der Milch, welche die Aktivität der Milchsäurebakterien hemmen, die für den vollständigen Abbau der Laktose verantwortlich sind. In einem solchen Fall wird die Charge sofort aussortiert und vernichtet. Dank der strikten Anwendung der Herstellungsverfahren, systematischer Kontrollen und regelmäßiger Bestätigungsanalysen können die Verbraucher sicher sein, dass der Vacherin Mont d'Or AOP ein laktosefreies Produkt ist.