

# D(+) Galactose

D(+)Galactose ist ein insulinunabhängiger und blutzuckerschonender Zucker. Sie spielt eine wichtige Rolle im Energiestoffwechsel und in der Zellkommunikation.



## Nährwerte im Überblick

Nährstoff	je 100g
Energie	1.715 kJ / 410 kcal
Gesamtfett	0,0 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,0 g
Kohlenhydrate	100 g
davon Zucker	100 g
Eiweiß	0,0 g
Salz	0,0 g



Galactose ist ein Einfachzucker, der eng mit anderen Zuckern wie Glukose und Fruktose verwandt ist. In der Muttermilch ist Galactose die entscheidende Energiequelle für Babys. Es kommt in vielen Lebensmitteln vor und ist ein wichtiger Bestandteil von Kohlenhydraten. Gleichzeitig ist die Galactose zentral für die regelrechten Bausteine in der Entwicklung: Glykoproteine, Glykolipide, Wachstumshormone und Bindegewebe.

Galactose wird im Körper durch enzymatische Reaktionen aus anderen Kohlenhydraten hergestellt und kann auch über die Ernährung aufgenommen werden. Grundsätzlich gilt für eine gesunde Ernährung, schlechte Kohlenhydrate und Zucker zu meiden und bei Bedarf auf Ersatzkohlenhydrate, wie D(+)Galactose zurückzugreifen. Galactose kann als Süßungsmittel eingesetzt werden, denn es ist ein insulinunabhängiger und blutzuckerschonender Zucker.

### Verzehrempfehlung:

Täglich 2 x 6g (6g entspricht einem Teelöffel) zwischen den Mahlzeiten mit Tee oder Wasser verzehren. Der Abstand zu einer Mahlzeit sollte mindestens 1 Stunde betragen. Die empfohlene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden.

Sollte nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung verwendet werden. Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern und kühl und trocken lagern.