



### Meist unverträglich

Milch, Sahne, Kakao, Crème fraîche, Schmand, Frischkäse, Schmierkäse, kalorienreduzierte Milchprodukte

### Bedingt verträglich

Naturjoghurt, Naturquark, Weichkäsesorten wie Mozzarella, Camembert oder Brie, kleine Mengen an Sauer Milchprodukten wie saure Sahne oder Kefir

### Gut verträglich

Butter, Hart-, Schnitt- und Sauer Milchkäse, z. B. Emmentaler, Bergkäse, Parmesan, Edamer, Gouda, Tilsiter, Butterkäse, etc.



## Wie kannst du Milchprodukte ersetzen?

**Ersatz für Milch:** laktosefreie Milch, Soja-, Reis- oder Haferdrink

**Ersatz für Joghurt und Quark:** laktosefreie Spezialprodukte, Sojajoghurt, Puddingpulver ohne Milch (gekocht mit Reis- oder Haferdrink), „Milchreis“ (gekocht mit Reis- oder Haferdrink)

**Ersatz für Sahne etc.:** laktosefreie Spezialprodukte, Soja-, Hafer- oder Kokoscreme

## Laktose kann auch in diesen Produkten enthalten sein:

- **Backwaren** wie Brot, Brötchen, Knäckebrötchen, Zwieback, Kuchen und Gebäck
- **Brotaufstriche** wie Konfitüre, Nusscreme, vegetarische Aufstriche
- **Desserts** wie Pudding und Eis
- **Fettreduzierte Produkte** wie Salatsoße, Mayonnaise und Feinkostsalat
- **Getränke** wie Kakao
- **Kartoffelprodukte** wie Püree, Kroketten, Kartoffelsalat, Pommes frites
- **Müsli**, Frühstücksflocken, Cerealien
- Suppen, Soßen, Dressings
- **Süßigkeiten** wie Schokolade, Nougat, Karamell, Pralinen, Bonbons
- **Überbackenes** wie Auflauf und Gratin
- Panade und fertige Gewürzmischungen

Je weiter vorne in der Zutatenliste Laktose oder laktosehaltige Zutaten aufgeführt sind, desto mehr Laktose enthält das Produkt.

**Wenn du dir beim Einkaufen nicht sicher bist, frage am besten immer beim Verkäufer, Bäcker usw. nach.**

