



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.

