

Tipps bei Laktose-Intoleranz

- Zutatenliste beachten. Je weiter vorne Laktose oder laktosehaltige Zutaten aufgeführt sind, desto mehr Laktose enthält das Produkt.
- Achten Sie im Zutatenverzeichnis auch auf Begriffe wie Milchpulver, Sahne, Quark, Kefir etc.
- Beim Kauf nicht abgepackter Ware immer nach der Verwendung von Milchzucker oder milchzuckerhaltigen Zutaten wie Milch oder Sahne fragen.
- Beim Außer-Haus-Verzehr kann die Einnahme von Laktase (Enzym, das den Milchzucker abbaut) die Verträglichkeit der Speisen erhöhen.

Weitere Hilfe

Milch/Laktose mehrsprachig: Den Ratgeber „Allergien auf Reisen“ erhalten Sie beim Deutschen Allergie- und Asthmabund. Er bietet Ihnen Übersetzungshilfen in 14 Sprachen.

Adressen von allergologisch erfahrenen Ernährungsfachkräften erhalten Sie ebenfalls beim DAAB.

DAAB

Der Deutsche Allergie- und Asthmabund (DAAB) ist seit über 120 Jahren als Patienten- und Verbraucherschutzorganisation für Kinder und Erwachsene zu den Themen Atemwege, Allergien, Haut und Ernährung aktiv. Mitgliedern bieten wir umfangreiche Beratung und direkte Hilfen.

Fragen Sie uns –

bei Allergien, Asthma, Ernährung, Urtikaria und Neurodermitis.
Beratung (0 21 66) 647 88 88

Deutscher Allergie- und Asthmabund e.V.

An der Eickesmühle 15-19
41238 Mönchengladbach
Fon (0 21 66) 647 88 20
Fax (0 21 66) 647 88 80



www.daab.de

info@daab.de

blog.daab.de

www.facebook.com/daab.allergie



Fragen Sie uns!

Einkaufsratgeber Laktose vermeiden

Deutscher Allergie- und Asthmabund e.V.



Fahrplan Laktose

- **Gut verträglich** (grüne Ampel): Butter, Hart-, Schnitt- und Sauermilchkäse, z.B. Emmentaler, Bergkäse, Parmesan, Edamer, Gouda, Tilsiter, Butterkäse, Appenzeller etc. Der KH-Anteil (Laktose) wird bei Käse in den Nährwerten angegeben.
- **Bedingt verträglich** (gelbe Ampel): Weichkäsesorten wie Mozzarella, Camembert, Brie, Edelpilzkäse. Kleine Mengen an Sauermilchprodukten wie saure Sahne, Naturjoghurt, Dickmilch, Kefir, Quark.
- **Meist unverträglich** (rote Ampel): Milch, Sahne, Kondensmilch, Kaffeeweißer, Creme fraiche, Schmand, Frischkäse, kalorienreduzierte Milchprodukte.

Achtung: Beachten Sie, dass Laktose auch als Zutat in Fertigprodukten verwendet wird.

Produkte, die Laktose enthalten können, sind

- Backwaren wie Brot, Brötchen, Knäckebrötchen, Zwieback, Kuchen, Gebäck
- Brotaufstriche wie Konfitüren, Nusscreme, vegetarische Aufstriche
- Desserts wie Pudding, Eis
- Fettreduzierte Produkte wie Salatsoße, Mayonnaise, Feinkostsalat
- Getränke wie Kakao, Instantgetränke, Liköre
- Kartoffelprodukte wie Püree, Kroketten, Kartoffelsalat
- Müsli, Frühstücksflocken, Cerealien
- Suppen, Soßen, Dressings
- Süßigkeiten wie Schokolade, Nougat, Karamell, Pralinen, Bonbons
- Überbackenes wie Auflauf, Gratin
- Panade, Gewürzmischungen
- Wurstwaren wie Koch- (z.B. Leberwurst), Brühwurst (z.B. Fleischwurst).

Wichtige Hinweise

Milchzucker-Unverträglichkeit (= Laktose-Intoleranz) ist ein mengenabhängiger Enzymmangel des Darmtraktes. Es ist keine Allergie, daher werden kleine Mengen Milchzucker in der Regel gut vertragen.

Wir beraten Sie gerne:

DAAB-Hotline (0 21 66) 647 88 88.

Weitere Tipps

Unbedenklich: Milchsäure, Lactit, Lactat.

Küchentechnischer Ersatz:

1. Laktosefrei: Reis-, Hafer-, Mandel- und Sojadrinks, Sojaprodukte, Kokosmilch.
2. Laktosereduziert: spezielle „laktosefreie“ Produkte, die einen gesetzlich erlaubten Restlaktosegehalt von 100mg/100ml enthalten.

Nicht geeignet: Ziegen-, Schaf- oder Stutenmilch (außer Hartkäse).