

Zu den Tabellen

Die Lebensmittelindustrie bietet eine so große Fülle an Produkten an, dass es unmöglich ist, alle in diesem Buch aufzuführen. Sollten Sie Ihre Lieblingsprodukte nicht finden, so können Sie sich an den jeweiligen Hersteller wenden. Fast alle Lebensmittelunternehmen geben Betroffenen gerne darüber Auskunft, welche Produkte laktosefrei sind. Damit Sie auf einen Blick erkennen, welche Produkte empfehlenswert sind, wurden die Lebensmittel in drei Kategorien eingestuft.

INFO

3 Sterne (☆☆☆) empfehlenswert, weil laktosefrei, bzw. Laktosegehalt unter 0,1 Gramm/100 Gramm

1 Stern (☆) bedingt empfehlenswert, da geringe Mengen an Laktose enthalten bzw. auf Grund unterschiedlicher Rezepturen mit (wenig) oder ohne Laktose erhältlich. Bei diesen Produkten sollten Sie die individuelle Verträglichkeit prüfen bzw. konkret nachfragen.

Blitz (⚡) nicht empfehlenswert, da laktosehaltig

Laktosefreie Milchprodukte, also Milchprodukte, bei denen die Laktose bereits in der Molkerei mit Hilfe des Enzyms Laktase abgebaut wurde, haben drei Sterne erhalten, auch wenn noch Spuren von Laktose vorhanden sein können. Obwohl diese Produkte nicht völlig laktosefrei sind, werden sie bei einer Laktose-Intoleranz fast immer vertragen.

Für diesen Einkaufsführer wurden zahlreiche Lebensmittelhersteller gebeten, ihre laktosefreien Produkte zu nennen.

Alle aufgeführten Lebensmittel, bei denen ein Hersteller genannt ist, sind aufgrund dieser Informationen als laktosefrei oder laktosehaltig gekennzeichnet. Alle Unternehmen, deren Produkte aufgelistet sind, weisen darauf hin, dass auch bei einem als laktosefrei bezeichneten Produkt Spuren von Laktose enthalten sein können. Dies kann vorkommen, da auf einer Produktionsanlage unterschiedliche Lebensmittel hergestellt werden. Beispielsweise wird an einem Tag Milkschokolade produziert und am anderen Tag laktosefreie Bitterschokolade. Auch durch Lagerung und Transport der Rohstoffe könnten Spuren von Laktose in die Lebensmittel gelangen. Die genannten Unternehmen können deshalb keine Haftung übernehmen.

Die meisten Lebensmittelhersteller ändern von Zeit zu Zeit die Rezepturen ihrer Produkte. Dadurch könnte ein in diesem Buch als laktosefrei bezeichnetes Produkt laktosehaltig werden. Bitte überprüfen Sie aus diesem Grund immer die Zutatenliste auf der Verpackung.

Nur die Tabelle Milch und Milchprodukte enthält genaue Laktose-Werte. Bei allen anderen Lebensmitteln wurde darauf verzichtet, weil die meisten Unternehmen diese Werte nicht weitergeben bzw. zum Teil selbst nicht darüber verfügen. Sie prüfen nur, ob Laktose enthalten ist oder nicht.

Lebensmittel, bei denen kein Hersteller genannt wird, sind dem Bundeslebensmittelschlüssel (BLS II.3) entnommen.

Zeichenerklärung

- (N): Lebensmittel sind im Naturkosthandel (Bioladen) erhältlich
- (H): Lebensmittel sind über einen Heimservice erhältlich
- (R): Lebensmittel sind in Reformhäusern erhältlich

Milch & Co.

Milch und vieles, was daraus gemacht wird, enthält Milchzucker. Die meisten Menschen mit einer Laktose-Intoleranz müssen Milch pur meiden. Hart- und Schnittkäse sind jedoch praktische laktosefrei und werden meist gut vertragen. Der Milchzuckergehalt der einzelnen Milchprodukte reicht von null bei zahlreichen Käsesorten bis zu fünf Gramm pro 100 Gramm bei entrahmter Milch.

Milch und Milchprodukte

Bewertung	Lebensmittel	Laktosegehalt in g/100 g
★	Butter	0,5–0,6
⚡	Buttermilch	4,0
★	Crème double, Schmand, 40 % Fett	2,0
⚡	Cremefine, alle Sorten, Rama	–*
⚡	Dickmilch (Sauermilch)	4,0
★	Halbfettbutter, Jogurtbutter	1,0–1,6
★	Jogurt mit Früchten, 3,5 % Fett	2,5
★	Jogurt natur, 1,5 % oder 3,5 % Fett	3,0
⚡	Kaffeesahne, 10 % Fett	4,0
⚡	Kaffeeweißer	55,00
⚡	Kefir	4,1
⚡	Kondensmilch, 4 % Fett	2,2
⚡	Milch (fettarm oder Vollmilch)	4,8–5,0

* Es liegen keine Werte vor

Bewertung	Lebensmittel	Laktosegehalt in g/100 g
⚡	Molke	4,7
★	Sahne, 30 % Fett	3,2
★	Sahnejogurt, 10 % Fett	2,7
★	Saure Sahne, 10 % Fett	3,3
⚡	Schafsmilch	4,7
⚡	Trinkmilch mit Kakao/ Schokolade	3,8
⚡	Ziegenmilch	4,4

Laktosefreie Milchprodukte

Bewertung	Lebensmittel	Laktosegehalt in g/100 g
★★★	Jogurt, 3,8 % Fett, laktosefrei	< 0,1
★★★	Kakao Milch, Schokomilch, laktosefrei	< 0,1
★★★	Milch, 1,5 % Fett, laktosefrei	< 0,1
★★★	Pudding, laktosefrei	< 0,1
★★★	Schlagsahne, laktosefrei	< 0,1
★★★	Schmand, laktosefrei	< 0,1
★★★	Schnittkäse laktosefrei, diverse Sorten (z. B. Gouda, Butterkäse von Heirler (R))	< 0,1

Käse

Bewertung	Lebensmittel	Laktosegehalt in g/100 g
★★★	Appenzeller	< 0,1
★★★	Bavaria Blu	< 0,1

Bewertung	Lebensmittel	Laktosegehalt in g/100 g
☆☆☆	Bergkäse	< 0,1
☆☆☆	Brie	< 0,1
☆☆☆	Butterkäse	< 0,1
☆☆☆	Camembert	< 0,1
☆☆☆	Cheddar	< 0,1
☆☆☆	Edamer	< 0,1
☆☆☆	Emmentaler	< 0,1
⚡	Frischkäse	2,5–3,4
⚡	Frischkäsezubereitungen	2,5–4,0
☆☆☆	Fontina	< 0,1
☆☆☆	Gouda	< 0,1
☆☆☆	Greyerzer	< 0,1
⚡	Hüttenkäse	1,6–3,3
☆☆☆	Limburger	< 0,1
☆	Mozzarella	0,5–1,0
☆☆☆	Münster	< 0,1
☆☆☆	Parmesan	< 0,1
☆☆☆	Raclette	< 0,1
☆	Ricotta	0,3–0,8
☆☆☆	Romadur	< 0,1
☆	Schafskäse	0,5
⚡	Schichtkäse	3,2–3,8
⚡	Schmelzkäse	3,4–6,3
⚡	Speisequark, mager	3,2
⚡	Speisequark, 40 % Fett i. Tr.	2,6
☆☆☆	Tilsiter	< 0,1
☆☆☆	Winzerkäse	< 0,1



Milchersatzprodukte

Bewertung	Lebensmittel	Hersteller
☆☆☆	Bio-Mandel-Drink, alle Sorten	Dr. Ritter (R)
☆☆☆	CreSoy	Natumi (N)
☆☆☆	Cuisine	Alpro Soja
☆☆☆	Hafer Cuisine	Oatly (N)
☆☆☆	Hafer Drink mit/ohne Aroma	diverse
☆☆☆	Reisdrink mit/ohne Aroma	diverse
☆☆☆	Rice Drink »Haselnuss-Mandel«	Lima (N)
☆☆☆	Schlagfix	Leha
☆☆☆	SojaCrémig neutral, SojaDream	Vitaquell (R)
☆☆☆	Soja Dessert, alle Sorten	Alpro Soja
☆☆☆	Soja Dessert, alle Sorten	Provamel (N)
☆☆☆	Soja Dessert, Schoko u. Vanille	Vitaquell (R)
☆☆☆	Soja Drinks, alle Sorten	Alpro Soja
☆☆☆	Soja Drinks + Kalzium	diverse
☆☆☆	Soja Jogurt (Yofu), alle Sorten	diverse
☆☆☆	Soja-Reis-Drink	diverse
☆☆☆	Soya Cuisine	Provamel (N)
☆☆☆	Soya Macchiato	Natumi (N)
☆☆☆	Soyatoo! Soya Schlag Creme	Tofutown
☆☆☆	Soyatoo! Soya Sprüh Creme	Tofutown
☆☆☆	Tofu, pur oder geräuchert	diverse
☆☆☆	Tri-Drink Soja-Reis-Hafer	Natumi (N)
☆☆☆	Yamato-Tofu Gourmet Mandel-Nuss, bio	Heirler (R)
☆☆☆	Yamato-Tofu mit Gartenkräutern, bio	Heirler (R)