



### Laktosefreie Lebensmittel:

Hart-, Schnitt-, Weichkäse, Emmentaler, Bergkäse, Berghofkäse, Reibekäse, Parmesan, Alpkäse, Edamer, Gouda, Tilsiter, Stauferkäse, Steppenkäse, Trappistenkäse, Appenzeller, Backsteiner, Brie, Camembert, Weinkäse, Weißlacker, Chester, Edelpilzkäse, Schafskäse, Havarti, Jerome, Limburger, Romadur, Mozzarella, Münsterkäse, Raclette, Räucherkäse, Sandwich-Käsepastete, Bad Aiblinger, Rahmkäse, Butterkäse, Esrom, Sauermilchkäse (Harzer, Mainzer, Handkäse)

### Beispiele für Lactosegehalt in Lebensmitteln:

Produkt	g Lactose / 100 g
Konsummilch (Frisch-, H-Milch)	4,8 – 5,0
Milchmixgetränke (Schoko, Mokka, Vanille, Erdbeer, Banane, Himbeer, Nuss)	4,4 – 5,4
Dickmilch	3,7 – 5,3
Fruchtdickmilch	3,2 – 4,4
Joghurt	3,7 – 5,6
Joghurtzubereitungen (Schoko, Nuss, Müsli, Mokka, Vanille), Kefir	3,5 – 6,0
Buttermilch	3,5 – 4,0
Sahne, Rahm (süß, sauer)	2,8 – 3,6
Crème fraîche	2,0 – 3,6
Crème double	2,6 – 4,5
Kaffeesahne 10 – 15 % Fett	3,8 – 4,0
Kondensmilch 4 – 10 % Fett	9,3 – 12,5
Butter	0,6 – 0,7
Butterschmalz	-----
Milchpulver	38,0 – 51,5
Molke, Molkegetränke	2,0 – 5,2
Desserts (Fertigprodukte: Cremes, Pudding, Milchreis, Grießbrei)	3,3 – 6,3
Eiscreme (Milch-, Frucht-, Joghurteis)	5,1 – 6,9
Sahneeis	1,9
Magerquark	4,1
Rahm- Doppelrahmfrischkäse	3,4 – 4,0
Speisequark 10 – 70 % Fett i.Tr.	2,0 – 3,8
Schichtkäse 10 – 50 % Fett i. Tr.	2,9 – 3,8
Hüttenkäse 20 % Fett i. Tr.	2,6
Frischkäsezubereitung	2,0 – 3,8
Schmelzkäse 10 – 70 % Fett i.Tr	2,8 – 6,3
Käsefondue (Fertigprodukt)	1,8
Käsepastete 60 – 70 % Fett i. Tr.	1,9
Kochkäse 0 – 45 % Fett i. Tr.	3,2 – 3,9

### Lactasepräparate im Handel:

Es gibt mehrere Präparate, die in Deutschland erhältlich sind. Hier sind nur einige davon aufgelistet. Die jeweilige Verträglichkeit testet jeder am besten selbst.

- Lactase Plus Pulver von Natura aus dem Reformhaus
- Lactaid, Lactaid extra, Lactaid ultra Kautabletten von Pro Natura, Kerulac von APH-Allergie
- Laluk Kautabletten bzw. Kautabletten bzw. Tropfen von Strathmann aus der Apotheke
- Lactrase Kps., Enzym Lactase von Pro Natura
- Laktofit Lactase Pulver