

## Verträgliche und unverträgliche Lebensmittel bei Laktose-Intoleranz


Unsere Übersicht soll Ihnen bei der Auswahl geeigneter Lebensmittel helfen. Achten Sie außerdem unbedingt auf die Liste der Inhaltsstoffe auf allen verpackten Lebensmitteln.


<b>Auswahl verträglicher Lebensmittel, die keinen Milchzucker enthalten:</b>	
Milch/Milchprodukte:	laktosefreie Milch und Milchprodukte, Sojaprodukte, Mandelmilch, Reismilch, Reisdink
Brot/Backwaren:	alle Sorten, die ohne Milch oder Milchprodukte bzw. Milchpulver gebacken wurden
Nährmittel:	alle Getreidearten, Reis, Mais, Hirse, Quinoa, Aramant, Buchweizen, Johannisbrotkernmehl, Speisestärke (Mais- und Kartoffelstärke)
Hülsenfrüchte/Nüsse:	getrocknete Erbsen, Bohnen, Linsen, Mandeln, alle Nusssorten
Obst/Gemüse:	alle Sorten als Frischware, auch tiefgekühlt, keine Tiefkühl-Fertiggerichte
Fleisch/Geflügel:	Schinken, Braten, Kassler, Roastbeef, Rauchfleisch, Fleisch- und Geflügelsülzen
Fisch/Meeresfrüchte:	roh (z. B. Sushi, Lachstatar etc.) und zubereitet ohne Fertigsaucen
Öle/Fett:	alle naturreinen Pflanzenöle, Pflanzenmargarine ohne Milchanteil, Butterschmalz (frei von Milchzucker und Milcheiweiß)
Eier:	als Rührei, Spiegelei, gekochtes Ei
Süße Brotaufstriche/Süßwaren:	Honig, Konfitüre, Gelee, Apfelkraut und Apfelmus, Pflaumenmus, Zuckerrübensirup; Mandel-, Sesam- und Nussmus; Süßwaren ohne Milch und Milchzubereitungen
Getränke:	Fruchtsäfte, Mineralwasser, schwarzer, grüner, weißer Tee (keine aromatisierten Tees)
Sonstige Produkte:	vegetarische Brotaufstriche, Kräuter, Gewürze

<b>Unverträgliche Lebensmittel, die in sehr großen Mengen Milchzucker enthalten und deshalb unbedingt gemieden werden sollten:</b>	
Milchpulver:	Produkte, in denen Molkenpulver, Vollmilchpulver, Magermilchpulver enthalten ist
Molkenerzeugnisse:	Süßmolke, Sauermolke

<b>Nicht oder nur in geringen Mengen geeignete Lebensmittel, die unterschiedlich viel Milchzucker enthalten; wie gut die Lebensmittel vertragen werden, muss jeder Betroffene für sich selbst abschätzen:</b>	
Milch/Milchprodukte:	alle Milchprodukte, die Laktose enthalten
Brot/Backwaren:	Brot- und Gebäcksorten, die mit Milch, Milchpulver, Buttermilch oder anderen Milchprodukten gebacken wurden; Tiefkühl-Kuchen; Brot- und Kuchenbackmischungen, die Milch, Milchpulver oder Ähnliches enthalten; Milchbrötchen, Knäckebrötchen, Kuchen, Waffeln, Kekse, Cracker
Fertiggerichte/Fertigteilgerichte	Pizza, Tiefkühl-Fertiggerichte, Tiefkühl-Zubereitungen (z. B. mit Fleisch oder Gemüse), Konserven (z. B. Gurken, Fisch)
Wurstwaren:	Würstchen (z. B. Brühwürstchen), Leberwurst, fettreduzierte Wurstwaren, Wurstkonserven
Instant-Erzeugnisse:	Instant-Suppen, Instant-Saucen, Instant-Cremes, Kartoffelpüreepulver, Knödelpulver, Bratlingmischungen
Fertigsaucen:	Gourmetsaucen, Grillsaucen, Mayonnaise
Süßwaren:	Eiscreme, Sahneis, Sahne- und Karamellbonbons, süße Riegel, Nougat, Nuss-Nougat-Creme, Pralinen, Schokolade, Fertigdessert
Sonstige Produkte:	Margarineprodukte, pikante Brotaufstriche, Müslimischungen, Gewürzmischungen, Streugewürze, Senf, Ketchup

## Liste laktosefreie und laktosearme Käsesorten

Die mit  gekennzeichneten Käsesorten sind für eine laktosearme bzw. laktosefreie Kost **geeignet und bedenkenlos genießbar**.

Die mit  gekennzeichneten Käsesorten sind **bei einer Laktoseintoleranz nicht zu empfehlen** und werden bei der Rezeptsuche laktosearme Kostform bzw. laktosefreie Kostform automatisch ausgefiltert.

	laktosearm	laktosefrei
Frischkäse	✗	✗
Ziegenfrischkäse	✗	✗
Schafsfrischkäse	✗	✗
Hüttenkäse	✗	✗
Cottage-Käse	✗	✗
Schichtkäse	✗	✗
Molkenkäse	✗	✗
Rahmkäse	✗	✗
Ricottakäse	✓	✗
Schmelzkäse	✗	✗
Roquefort-Käse	✓	✓
Mozzarella	✓	✓
Hart-, Schafs-, Ziegenkäse – länger, als 6 Monate gereift	✓	✓
Appenzeller (50%F.i.T.)	✓	✓
Chester-Käse	✓	✓
Emmentaler	✓	✓
Greyerzer	✓	✓
Cheddar-Käse (50% F.i.T.)	✓	✓
Raclette-Käse	✓	✓
Edamer	✓	✓
Gouda	✓	✓
Tilsiter	✓	✓
Butterkäse	✓	✓
Edelpilzkäse	✓	✓
Havarti-Käse	✓	✓
Geheimratskäse (45% F.i.T.)	✓	✓
Jerome	✓	✓
Brie	✓	✓
Camembert	✓	✓
Limburger Käse	✓	✓
Münsterkäse	✓	✓
Romandour	✓	✓
Bavaria Blu	✓	✓
Bel Paese	✓	✓
Feta	✓	✓
Parmesan	✓	✓