



Einkaufs-Tabellen

Nutzen Sie die Lebensmittel-Tabellen für Ihren Einkauf. So können Sie jederzeit überprüfen, ob ein Produkt Laktose enthält oder nicht.

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. Bei verpackten Produkten hilft das Etikett weiter. Seit einigen Jahren muss die Zutat »Milch« immer genannt werden. Damit Sie auf einen Blick erkennen, welche Produkte empfehlenswert sind, wurden die Lebensmittel in drei Kategorien eingestuft.

Für diesen Einkaufsführer wurden zahlreiche Lebensmittelhersteller gebeten, den Laktosegehalt ihrer Produkte zu nennen bzw. anzugeben, ob ein Produkt Laktose enthält oder nicht. Bei allen aufgeführten Lebensmitteln, bei denen entweder der Hersteller oder die entsprechende Markenbezeichnung genannt wird, wurden die Daten vom Hersteller zur Verfügung gestellt oder sind aus frei zugänglichen Quellen (Internet, Etikett) ermittelt worden. 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

WISSEN

Diese Symbole finden Sie in den Tabellen

Grün ●: empfehlenswert, weil das Produkt laktosefrei ist, bzw. der Laktosegehalt unter 0,1 Gramm pro 100 Gramm liegt.

Gelb ●: bedingt empfehlenswert. Der Laktosegehalt des Produkts liegt zwischen 0,1 und 1 Gramm pro 100 Gramm. Dieses Symbol wurde auch vergeben für Produkte bei denen die Rezepturen variieren können und der Laktosegehalt nicht ganz verlässlich angegeben werden kann. Bitte prüfen Sie die individuelle Verträglichkeit und die Zutatenliste.

Rot ●: nicht empfehlenswert, da mehr als 1 Gramm Laktose pro 100 Gramm enthalten.

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. Lebensmittel, bei denen kein Hersteller genannt wird, sind entweder dem Bundeslebensmittelschlüssel (BLS 3.01) bzw. der Ernährungssoftware EBISPro entnommen oder sind generell laktosefrei oder laktosehaltig, unabhängig vom Hersteller. Das heißt, das genannte Produkt enthält beispielsweise nie Laktose, wie z.B. Sojamilch oder immer, wie z.B. Buttermilch.

WISSEN

Diese Zeichen finden Sie in den Tabellen

- (N): Lebensmittel sind im Naturkosthandel (Bioladen) erhältlich
- (H): Lebensmittel sind über einen Heimservice erhältlich
- (R): Lebensmittel sind in Reformhäusern erhältlich
- (V): Lebensmittel sind im Versandhandel (Internetshop) 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 praktisch laktosefrei und werden von vielen Betroffenen gut vertragen. Der Milchzuckeranteil der einzelnen Milchprodukte reicht von weniger als 0,1 Gramm bei vielen Käsesorten bis zu 5 Gramm pro 100 Gramm bei entrahmter Milch.

Bewertung	Lebensmittel	Laktosegehalt in g/100 g
Milch und Milchprodukte		
●	Ayran (türk. Joghurt-Getränk)	2,6
●	Butter	0,6–0,7
●	Buttermilch	4,0
●	Butterschmalz	0
●	Crème double, Schmand, 40 % Fett	2,0–2,4
●	Cremafine, alle Sorten, Rama	4,5–5,0
●	Crème fraîche, 30 % Fett	2,0–4,0
●	Crème légère, Dr. Oetker	4,1
●	Dickmilch (Sauermilch) natur	4,0
●	Dickmilch (Sauermilch) mit Früchten	3,1–3,6
●	Fruchtbuttermilch	3,0
●	Fruchtmolke	ca. 4,0
●	Fruktiv Blutorange, Müller	ca. 3,0
●	Halbfettbutter, Joghurtbutter	1,0–3,5
●	Joghurt mit Früchten, 1,5 % oder 3,5 %	3,1
●	Joghurt natur, 1,5 % oder 3,5 % Fett	3,3

Bewertung	Lebensmittel	Laktosegehalt in g/100 g
●	Kaffeesahne	3,6
●	Kefir	3,6
●	Kondensmilch, 4–10% Fett	2,2–12,5
●	Milch (Kuhmilch), 0,1–3,8% Fett	4,7–4,8
●	Molke	4,7
●	Sahne, Schlagsahne, 30% Fett	3,3
●	Sahnejoghurt mit Früchten	2,8
●	Saure Sahne, 10% Fett	3,5
●	Schafsmilch	4,4
●	Trinkmilch mit Kakao/Schokolade	3,7
●	Yakult	1,0
●	Ziegenmilch	4,2

Laktosefreie Milchprodukte

Das Angebot an laktosefreien Produkten steigt ständig. Inzwischen ist die ganze Palette an Milch und Milchprodukten erhältlich, dazu Butter, Käse, Desserts, Eis und Süßwaren. Auf die Angaben der Hersteller können Sie sich in der Regel verlassen. Der Laktosegehalt dieser Produkte liegt unter 0,1 Gramm pro 100 Gramm. Dieser geringe Laktosegehalt wird dadurch erreicht, dass der Milch bereits in der Molkerei das Enzym Laktase zugesetzt wird. So wird der vorhandene Milchzucker fast vollständig abgebaut. Die Milch und auch daraus hergestellter Joghurt schmecken dadurch etwas süßer als die laktosehaltige Variante. Die laktosefreien Produkte werden von Betroffenen normalerweise problemlos vertragen. Denken Sie daran: Da die meisten Käsesorten natürlicherweise laktosefrei sind, müssen

sie keinen speziellen, oft teureren laktosefreien Käse kaufen.

Hersteller	Produkte
Molkerei Biedermann	Butter, Joghurt (Frucht und natur), Kaffee-rahm, Lassi, Milch
Heirler (R)	Brotaufstrich, Butter, Joghurt, Käse, Kaffee-sahne, Milch, Quark, Schmelzkäse.
NÖM	Butter, Joghurt, Milch, Sahne, Sauerrahm, Topfen (Quark).
Omira-MinusL-Produkte	Butter, Cappuccino-Pulver, Desserts, Eiskrem, Feinkostprodukte, Fertiggerichte, Joghurt, Käse, Kekse, Kräuterbutter, Milch, Milchmodischgetränke, Quark, Sahne, Schokolade.
Schwarzwaldmilch	Brotaufstrich, Butter, Milch, Joghurt, Quark, Sahne, Sauerrahm, Schokomilch, Vanillemilch.
Weihenstephan	Milch

Ein großes Angebot an Spezial-Lebensmitteln findet sich in diversen Internet-Shops. Eine besonders große Auswahl bieten Shops, die sich auf vegetarische oder vegane Ernährung spezialisiert haben. Im Anhang finden Sie einige Adressen.

Bewertung	Lebensmittel	Laktosegehalt in g/100 g
	Käse	
●	Allgäuer Bergkäse, div. Sorten, ÖMA	< 0,1
●	Allgäuer Cheddar, ÖMA	< 0,1
●	Alpenländer Raclette, ÖMA	< 0,1
●	Altenburger Ziegen-Camembert	< 0,1

Bewertung	Lebensmittel	Laktosegehalt in g/100 g
●	Altenburger Ziegenkäse	< 0,1
●	Appenzeller	< 0,1
●	Basils Original Rauchkäse	< 0,1
●	Bavaria Blu, Bergader	< 0,1
●	Bel Paese	< 0,1
●	Bergader Almkäse	< 0,1
●	Bergader Edelpilz	< 0,1
●	Bergkäse	< 0,1
●	Bio Käseaufschnitt 3 Sorten, Söbbeke	< 0,1
●	BonChon Camembert, Goldsteig	< 0,1
●	Bonifaz, alle Sorten	< 0,1
●	Brie	< 0,1
●	Brotzeit, alle Sorten, Weihenstephan	ca. 5
●	Butterkäse	< 0,1
●	Butterkäse, Weideglück	< 0,1
●	Butterkäse, Bauer	< 0,1
●	California Frischkäse, ÖMA	ca. 2
●	Cambozola, alle Sorten	< 0,1
●	Camembert	< 0,1
●	Camembert, alle Sorten, Weihenstephan	< 0,1
●	Chaumes, alle Sorten	< 0,1
●	Cheddar	< 0,1
●	Danbo	< 0,1
●	Diplomat, alle Sorten, Bauer	< 0,1
●	Donautaler, alle Sorten, Weideglück	< 0,1
●	Edamer	< 0,1
●	Emmentaler	< 0,1
●	Emmentaler, Goldsteig	< 0,1

Bewertung	Lebensmittel	Laktosegehalt in g/100 g
●	Esrom	< 0,1
●	Fol Epi	< 0,1
●	Frischkäse	2,5–3,4*
●	Frischkäsezubereitungen	2,5–4,0*
●	Fontina	< 0,1
●	Géramont, alle Sorten	< 0,1
●	Gorgonzola	< 0,1
●	Gouda	< 0,1
●	Greyerzer	< 0,1
●	Greyerzer, Emmi	< 0,1
●	Havarti	< 0,1
●	Henri und Henri leicht	< 0,1
●	Hochgenuss, alle Sorten, Käserei Champignon	< 0,1
●	Hüttenkäse	1,6–3,3*
●	Havarti	< 0,1
●	Klosterkäse	< 0,1
●	Limburger	< 0,1
●	Limburger, Goldsteig	< 0,1
●	Limburger, Knirps	< 0,1
●	Mini-Brebou, Maître Fromager	< 0,1
●	Mozzarella	< 0,1–1,0*
●	Münster	< 0,1
●	Münsterländer Altbierkäse, Söbbeke	< 0,1
●	Münsterländer Feuerkäse, Söbbeke	< 0,1
●	Münsterländer Marienkäse, Söbbeke	< 0,1
●	Parmesan	< 0,1
●	Provolone	< 0,1
●	Raclette	< 0,1

EINKAUFS-TABELLEN

Bewertung	Lebensmittel	Laktosegehalt in g/100 g
●	Raclette, Emmi	< 0,1
●	Ricotta	0,3–3,0*
●	Romadur	< 0,1
●	Romadur, Goldsteig	< 0,1
●	Romadur, Knirps	< 0,1
●	Romadur, Weihenstephan	< 0,1
●	Rosendahler Bio Rauch, Söbbeke	< 0,1
●	Rotkäppchen Camembert Der Leichte/Der Rahmige	< 0,1
●	Rotkäppchen Frischer Landrahm, alle Sorten	< 0,1
●	Rügener Badejunge Camembert, alle Sorten	< 0,1
●	Rougette Landkäse, alle Sorten	< 0,1
●	Sbrinz, Emmi	< 0,1
●	Scamorza naturale, ÖMA	ca. 1,0
●	Schafskäse	0,5
●	Schichtkäse	3,2–3,8
●	Schmelzkäse	3,4–6,3*
●	Speisequark, mager	3,2
●	Speisequark, 40% Fett i. Tr.	2,6
●	St. Albay, alle Sorten	< 0,1
●	Stilton	< 0,1
●	Tilsiter	< 0,1
●	Tilsiter, Emmi	< 0,1
●	Wasabi Schnittkäsezubereitung, Maître Fromager	< 0,1
●	Winzerkäse, Emmi	< 0,1
●	Ziegenmarie, Maître Fromager	< 0,1

* je nach Hersteller

Bewertung	Lebensmittel	Hersteller
	Milchersatzprodukte	
●	CreSoy Soya (Sahneersatz)	Natumi (N, V)
●	Cuisine, Cuisine light	Alpro Soya
●	Culinaire	Alpro Soya
●	Hafer Cuisine (Sahneersatz)	Oatly (N, V)
●	Haferdrink mit/ohne Aroma	
●	Joghurtalternative, alle Sorten	Alpro Soya
●	Joghurtalternative, alle Sorten	Provamel (N)
●	Mandel-Drink	Dr. Ritter (R)
●	Mandelmilch sojafrei	Ecomil (V)
●	Reisdrink mit/ohne Aroma	
●	Rice Whip	Soyatoo! (N, V)
●	Schlagfix, Schlagfix sprühfertig	Leha
●	Schlagfix Pudding	Leha
●	Soja Dessert, alle Sorten	Alpro Soya
●	Soja Dessert, alle Sorten	Provamel (N)
●	Soja Dessert, alle Sorten	Vitaquell (R)
●	Soja Dream	Vitaquell (R)
●	Sojadrinks	
●	Sojadrinks + Kalzium	
●	Sojajoghurt (Yofu), alle Sorten	
●	Soja-Reis-Drink	
●	Soja-Saane	Granovita (R)
●	So Well Tri-Drink	Natumi (N, V)
●	Soy Whip Soja Sprühcreme	Soyatoo! (N, V)
●	Soya Cooking Cream	Soyatoo! (N)
●	Soya Cuisine	Provamel (N)
●	Soya Macchiato	Alpro Soya