

Medizin im Zentrum

Dr. med. Susanne Lorenz, Internistin
Dr. med. Uta Simons, Allgemeinärztin
Dr. med. Stephan Maus, Internist

Dres. med. Lorenz, Simons, Maus • Elisenstr. 5 • 80335 München

Elisenstraße 5
80335 München
Tel.: 089/59 73 43
Fax: 089/54541824
www.medizinimzentrum.de

Laktose-Gehalt ausgewählter Lebensmittel

Lebensmittel	g Laktose/100g
Kuhmilch (frisch, H-Milch)	4,8 - 5,0
Schafsmilch	4,2 - 5,0
Ziegenmilch	4,4
Dickmilch	3,7 - 5,3
Frucht-Dickmilch	3,2 - 4,4
Joghurt	3,7 - 5,6
Joghurt-Zubereitungen	3,5 - 6,0
Kefir	3,5 - 6,0
Buttermilch	3,5 - 4,0
Sahne, Rahm (süß, sauer)	2,8 - 3,6
Crème-Fraîche, Crème double	2,0 - 4,5
Kaffeesahne (10-15% Fett)	3,8 - 4,0
Kondensmilch (4-10% Fett)	9,3 - 12,5
Butter	0,6 - 0,7
Butterschmalz	0
Milchpulver	38,0 - 51,5
Molke, Molke-Getränke	2,0 - 5,2
Desserts, Fertigprodukte wie Pudding, Milchreis	3,3 - 6,3
Eiscreme	5,1 - 6,9
Sahneeis	1,9
Magerquark	4,1
Rahm- u. Doppelrahmfrischkäse	3,4 - 4,0
Quark (10 - 70% Fett i.Tr.)	2,0 - 3,8
Schichtkäse (10-50% Fett i.Tr.)	2,9 - 3,8
Hüttenkäse	2,6
Friskäsezubereitungen (10-70% Fett i.Tr.)	2,0 - 3,8
Schmelzkäse (10-70% Fett i.Tr.)	2,8 - 6,3
Kochkäse (0-45% Fett i. Tr.)	3,2 - 3,9
Hart-, Schnitt- und Weichkäse	Laktose-frei bzw. geringe Mengen

Medizin im Zentrum

Dr. med. Susanne Lorenz, Internistin
Dr. med. Uta Simons, Allgemeinärztin
Dr. med. Stephan Maus, Internist

Dres. med. Lorenz, Simons, Maus • Elisenstr. 5 • 80335 München

Elisenstraße 5
80335 München
Tel.: 089/59 73 43
Fax: 089/54541824
www.medizinimzentrum.de

Ersatzlebensmittel für Milch und Milchprodukte

- Mandelmilch
- Sojagetränke
- Sojatrunk
- Reismilch
- Reisdink
- Haferdrink
- Soja-Joghurt
- Soja-Dessert
- Soja-Creme

Milch- und Laktose-Freier Brotbelag

- Marmelade, Honig, Zuckerrübensirup, Melasse, Apfelkraut, Birnenkraut
- Mandelmuss, Sesammuss, Nuss-muss
- Pflaumenmus, Apfelmus
- Obst (z.B. Banane)
- Gemüse (z.B. Paprika, Radieschen, Tomaten)
- vegetarische Brotaufstriche
- kalter Braten, Roastbeef, Corned Beef
- Wurst (Inhaltsstoffe erfragen!)
- Krabben, Makrele
- Rührei, gekochtes Ei, Spiegelei
- Tofu-Pastete, Tofu-Scheiben

Erlaubte Fette

- Margarine, Laktose-frei
- Butterschmalz
- naturreine Pflanzenöle

Laktose- und milchfreie Lebensmittel

- Fruchtsäfte, Mineralwasser, Tee, Kaffee
- Obst und Gemüse (als Frischware)
- Nüsse
- Hülsenfrüchte
- Kartoffeln, Nudeln, Reis
- Getreide, Getreideflocken
- Laktose-freie Milch und Milchprodukte
- Fleisch/Fisch
- Hühnerei
- Honig, Konfitüre
- Fruchtgummi ohne Joghurt
- Kräuter, Gewürze