



Diätplan bei Laktoseintoleranz

Auswahl verträglicher Lebensmittel, die keinen Milchzucker enthalten:

Milch/Milchprodukte:	laktosefreie Milch und Milchprodukte, Sojaprodukte, Mandelmilch, Reismilch, Reiskorn
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 Nussorten
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

Unverträgliche Lebensmittel,

die in sehr großen Mengen Milchzucker enthalten und deshalb unbedingt gemieden werden sollten:

Milchpulver:	Produkte, in denen Molkenpulver, Vollmilchpulver, Magermilchpulver enthalten ist
Molkenerzeugnisse:	Süßmolke, Sauermolke

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:

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, Knäckebrot, 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, Instantsaucen, 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		