

# Die richtige Lebensmittelauswahl bei Laktoseintoleranz

## Geeignete Lebensmittel

## Ungeeignete Lebensmittel

### Gemüse, Hülsenfrüchte, Pilze und daraus hergestellte Produkte



alle Gemüsesorten in frischer oder tiefgekühlter Form, ohne weitere Zusätze wie Soßen, Würzungen

Rahmgemüse; verarbeitete Gemüseprodukte\* wie Gemüse mit Soße\*, panierte Gemüseprodukte\*, Tomatensoße\*



### Obst und daraus hergestellte Produkte



alle Obstsorten in frischer oder tiefgekühlter Form, ohne weitere Zusätze

verarbeitete Obstprodukte\* wie Fruchtschnitten und Fruchtzubereitungen



### Brot, Teigwaren, Backwaren, Getreideprodukte und Kartoffeln



Brote und Brötchen nach traditionellen Rezepturen; reine Mehle; Haferflocken, Reis, Nudeln, Selbstgebackenes, frische Kartoffeln

Milchbrötchen; Sahne- und Cremebackwaren; Brote\*, Brötchen\*, Backwaren\*, Kuchen\*, Kekse\*, Gebäck\*, Fertigkartoffelprodukte\*, Kartoffelchips\*



### Milch, Milchprodukte und Eier



Eier und Eigerichte ohne Milch  
*meist gut verträglich:* Ricotta, Feta mit 45% Fett i.Tr., Cheddar, Mozzarella, gereifte Käsesorten wie Parmesan, Pecorino, Bergkäse, alter Gouda, Edamer, Emmentaler und Tilsiter; Camembert, Gorgonzola, Brie;  
*kleine Portionen teilweise verträglich (individuell testen):* Joghurt ab 3,5% Fett; griechischer oder türkischer Joghurt; Quark ab 40% Fett; Mascarpone; Frischkäse ab 30% Fett

Kuh-, Schaf-, Ziegen- und Stutenmilch; Magermilch und -pulver; fettreduzierter (0,1-1,5% Fett) Joghurt; Süße und Saure Sahne; Schmand, Dickmilch, Buttermilch, Kefir, Molke, Hüttenkäse, Schmelzkäse und Molkenkäse; fettreduzierte Milchprodukte; Kaffeesahne, Kondensmilch und Kaffeeweißer; Eiscreme, Pudding und andere Milchdesserts; Rührei mit Milchzugabe; Mayonnaise\*



### Fleisch, Geflügel, Fleisch- und Wurstwaren



frisches oder tiefgekühltes Fleisch und Geflügel ohne weitere Zusätze

Wurstwaren\*, Schinken\*; fettreduzierte Fleischwaren\*; panierte Fleischprodukte\*



### Fisch, Meeresfrüchte und Fischprodukte



frischer oder tiefgekühlter Fisch und Meeresfrüchte ohne weitere Zusätze

panierter Fisch\*; Meerestiere in Ausbackteig\*; Fischkonserven mit Soße\*



### Öle, Fette, Nüsse und Samen



Pflanzenöle; Kokos- und Palmkernfett; reine Butter; Nüsse, Samen und reine Nussmuse

Margarine mit Süßmolke; Halbfettbutter; Nussmuse\* mit Zuckerzusatz, Nussnougatcreme\*



### Getränke und sonstige Lebensmittel



Wasser, Tees, Kaffee, Frucht- und Gemüsesäfte; Mandelmilch, Getreidemilch und Sojamilch; Wein, Sekt und Bier; (Zart)Bitterschokolade, Fruchtgummi, Wassereis, Sorbet, Marmelade

Milchmischgetränke, Kakao- und Kaffeegetränke(pulver), Cremeliköre, Milchschokolade, Weiße Schokolade, Nougat, Schokoriegel, Pralinen, Süßwaren mit Milchcremefüllung, Karamellbonbons; Diät- und Lightprodukte\*, Fertig-, Fix- und Instantgerichte\*, Würzsoßen\*, Dressings\*, Gemüsebrühe\*, Soßenbinder\*



\* auf Laktosequellen in der Zutatenliste achten