



Patienteninformation

Lactosehaltige
Lebensmittel

Gastroenterologie Heidenheim
BAG Dres. med. W.Rufle/ S. Wolf

Interne Regelung

Lactosehaltige –Lebensmittel	Ersatzmöglichkeit
Alle Kuhmilchsorten, süße und saure Sahne, Kaffesahne, Kondensmilch, Quark, Schichtkäse, Käse, Milchpulver, Molkepulver, Milchzucker, Trockenmilchpulver	Sojamilch, Kokosmilch, ganz reifer Käse: Schweizer Emmentaler, Greyezer, Sojaprodukte: z.B.: Tofu
Fleisch- und Fischkonserven und daraus hergestellte Salate, Wurst aus Dosen, Brät und TK-Fertigprodukte	Frische Nahrungsmittel. Bei Wurstwaren den Metzger nach dem Lactosegehalt der Ware fragen
Viel Brot- und Backwaren (Hersteller fragen) Backmischungen, abgepackte Backwaren	Backwaren selbst herstellen ohne Verwendung von Milch und Butter, dafür Wasser, Sojamilch und reine Pflanzenmargarine verwenden. Beim Einkauf beim Bäcker nach lactosefreien Backwaren fragen. Kleie, Grieß, Mehl, Stärke, Getreideflocken, Graupen, Reis
Butter, alle nicht reinen Pflanzenmargarinen, Mayonnaise mit 50% Fett und daraus hergestellte Salate	Pflanzenöle, Margarine, Schmalz, Mayonnaise mit 80% Fett
Nougat, Schokolade, Karamellbonbons, Pralinen, Kekse, Eis, Cremespeise, Flammerie, Pudding, süße Aufläufe	Gummibärchen, reines Marzipan, Honig, Zucker, Fruchtbonbons, Weingummis, reines Fruchteis, Wassereis, Fruchtcreme mit Gelatine, Eigelb und Eischnee. Evtl. Flammerie mit Sojamilch und Ei selbst herstellen. Götterspeise, Rote Grütze
Instantprodukte für Getränke, Ovomaltine, Kaba, Suppen und Soßen fertig kaufen	Frucht- und Gemüsesäfte, Mineralwasser, Limonade, Tee, Suppen und Soßen selbst herstellen, z.B. auf Basis einer Mehlschwitze, feine Cremesuppen können mit Ei legiert werden
Fertiges Puddingpulver, Kartoffelpulver	Eigene Herstellung von Pudding mit Sojamilch und Mondamin, Kartoffelpüree aus Gemüsebrühe, Sojamilch und Margarine

Erstellt am 08.05.2012
Version 02
Aktualisiert am 29.01.14

durch Antonia Grötchen
freigegeben am 08.05.12 durch Dr.W.Rufle
durch Antonia Grötchen