

# Laktosehaltige Lebensmittel

| <b>Lactosehaltige Lebensmittel</b>  | <b>Ersatzmöglichkeit</b>   |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle Kuhmilchsorten, süße und saure Sahne, Kaffesahne, Kondensmilch</li> <li>• Quark, Schichtkäse</li> <li>• Käse</li> <li>• Milchpulver, Molkepulver, Milchezucker, Trockenmilchpulver</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sojamilch, Kokosmilch</li> <li>• Ganz reifer Käse, z.B. Schweizer Emmentaler, Greyezer</li> <li>• Sojaprodukte, z.B. Tofu</li> </ul>  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fleisch- und Fischkonserven und daraus hergestellte Salate</li> <li>• Wurst aus Dosen, Brät und TK-Fertigprodukte</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Frische Nahrungsmittel</li> <li>• Bei Wurstwaren den Metzger nach dem Lactosegehalt der Ware fragen</li> </ul>  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Viele Brot- und Backwaren (Hersteller fragen)</li> <li>• Backmischungen</li> <li>• Abgepackte Backwaren</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Backwaren selbst herstellen ohne Verwendung von Milch und Butter; dafür Wasser, Sojamilch und reine Pflanzenmargarine verwenden</li> <li>• Beim Einkauf beim Bäcker nach lactosefreien Backwaren fragen</li> <li>• Kleie, Grieß, Mehl, Stärke, Getreideflocken, Graupen, Reis</li> </ul>      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Butter</li> <li>• Alle nicht reinen Pflanzenmargarinen</li> <li>• Mayonnaise mit 50% Fett und daraus hergestellte Salate</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pflanzenöle, Margarine, Schmalz</li> <li>• Mayonnaise mit 80% Fett</li> </ul>   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nougat, Schokolade</li> <li>• Karamellbonbons, Pralinen, Kekse</li> <li>• Eis, Cremespeise</li> <li>• Flammerie, Pudding</li> <li>• Süße Aufläufe</li> </ul>                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gummibärchen, reines Marzipan, Honig, Zucker, Fruchtbonbons, Weingummis</li> <li>• Reines Fruchteis, Wassereis, Fruchtcreme mit Gelatine</li> <li>• Eigelb und Eischnee</li> <li>• Eventuell Flammerie mit Sojamilch und Ei selbst herstellen</li> <li>• Götterspeise, Rote Grütze</li> </ul> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Instantprodukte für Getränke, Ovomaltine, Kaba</li> <li>• Fertig gekaufte Suppen und Soßen</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Frucht- und Gemüsesäfte, Mineralwasser, Limonade, Tee</li> <li>• Suppen und Soßen selbst herstellen, z.B. auf Basis einer Mehlschwitze</li> <li>• Feine Cremesuppen können mit Ei legiert werden</li> </ul>   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fertiges Puddingpulver</li> <li>• Kartoffelpulver</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eigene Herstellung von Pudding mit Sojamilch und Mondamin</li> <li>• Kartoffelpüree aus Gemüsebrühe</li> <li>• Sojamilch und Margarine</li> </ul>   |