

Checkliste Laktose

Diese Zutaten / Produkte dürfen nicht enthalten sein:

Laktosehaltige Milchprodukte

- Voll-, Drink-, Magermilch aller Säugetiere (Kuh, Ziege etc.)
- Milchmodiggetränke (Jogurt-Drink, Café Latte etc.)
- Frischkäse (Blanc Battu, Hüttenkäse, Ricotta, Feta, Mascarpone, Mozzarella, Quark etc.)
- Schmelzkäse
- Weichkäse (Camembert, Brie, Tomme etc.)
- Fondue
- Butter
- Rahm
- Jogurt
- Buttermilch / Molke
- Sauermilch

Laktose kann sich unter folgenden Begriffen verstecken

Milchzucker, Laktosemonohydrat, Milchpulver, Molkepolver, Rahm, Sahne, Zuckerstoffe, milchhaltig, rahmhaltig, Milcherzeugnis

Laktose kommt in folgenden "verarbeiteten" Produkten häufig vor

- Schokolade / Kuchenglasur
- Glacen
- Gewürze
- Biskuits / Cakes / Gebäck (z.B. Zopf) / Teige
- Würste und Wurstwaren
- Saucen (z.B. Salatsaucen)
- Suppen
- Frischdesserts
- Chips und salzige Snacks
- süsse Brotaufstriche (Nutella etc.)
- Fertiggerichte frisch, Konserven, Tiefkühlprodukte
- Fertiggerichte Beilagen frisch, Konserven, Tiefkühlprodukte
- Torten / Patisserie
- Riegel
- Müesli / Cerealien
- Cracker / Zwieback

Grundsätzlich kann in fast jedem Produkt Laktose enthalten sein, es lohnt sich die Verpackung zu studieren!

Anmerkung

Laktose ist ein gebräuchlicher Hilfsstoff in Medikamenten wie Tabletten, Pulvern, Granulaten und in alternativmedizinischen Mitteln (z.B. Schüssler-Salze).