

Ihre persönliche Einkaufshilfe




Milchzuckergehalt von Lebensmitteln

Folgende Tabellen zeigen, wie viel Gramm Milchzucker (Laktose) durchschnittlich in unterschiedlichen Lebensmitteln enthalten sind und erleichtern Ihren Einkauf.




Milchgetränke

100 g Lebensmittel	Milchzuckergehalt in g
Buttermilch	3,5 - 4,0
Dickmilch	3,7 - 5,3
Fruchtbuttermilch	3,2
Kakao	4,6
Vollmilch entrahmt	5,0
Milch fettarm	4,9
Milch pasteurisiert 3,5 %	4,8 - 5,0
Milchmixgetränke	5,1 - 6,9
Molkegetränke	3,5 - 5,2
Ziegenmilch	4,4




Käse

100 g Lebensmittel	Milchzuckergehalt in g
Camembert 45 %	0 - 0,5
Edamer 45 %	0 - 0,5
Feta	0 - 0,5
Gouda 45 %	0 - 0,5
Mozzarella	0,1 - 3,1
Parmesan	0 - 0,5
Ricotta	0,2 - 5,1
Roquefort	0 - 0,5
Schmelzkäse 10 - 70 %	0 - 6,3
Tilsiter 45 %	0 - 0,5



Butter, Quark und Co.

100 g Lebensmittel	Milchzuckergehalt in g
Butter	0,6 - 1,7
Crème Fraîche	2,0 - 3,6
Doppelrahmfrischkäse 60 %	2,45
Joghurt 3,5 %	3,7 - 5,6
Kefir	3,5 - 6,0
Magerquark	3,2 - 4,1
Margarine	0,0 - 1,0
Saure Sahne 10 %	3,3
Schlagsahne 30 %	3,3
Speisequark 20 %	2,7
Speisequark 40 %	2,6



Süßwaren

100 g Lebensmittel	Milchzuckergehalt in g
Grießbrei	2,8 - 6,3
Fruchteis	5,1 - 6,9
Milchschokolade	9,5
Nuss-Nougat-Creme	1 - 2
Pudding	2,8 - 6,3
Sahneeis	1,9
Sahnefruchtjoghurt	3,2
Speiseeis	1,9 - 7,0
Joghurteis	5,1 - 6,9

Milchzuckerfreie Lebensmittel:

Frisches Obst und Gemüse; Unverarbeitetes Fleisch, Geflügel, Fisch; Öl; Eier; Marmelade; Kaffee, Tee, Frucht- und Gemüsesäfte; Kartoffeln, Reis, Nudeln, Getreide; Hülsenfrüchte; Nüsse; Salz; Sojamilch und -drinks; Zucker, Honig, Süßstoff (flüssig)

Vorsicht, auch in diesen Produkten kann Milchzucker enthalten sein:

Süßwaren z. B. Schokolade, Sahne- und Karamellbonbons, Pralinen; **Brot und Backwaren** z. B. Zwieback, Kuchen, Milchbrötchen, Backmischungen; **Instant-Erzeugnisse** z. B. Suppen, Saucen, Kartoffelpüreepulver; **Fertiggerichte** z. B. Konserven, Tiefkühlgerichte, Fertigmilch, Fast Food; **Sonstiges** z. B. Fleisch und Wurstwaren, Margarine, Gewürzmischungen, Medikamente, Nahrungsergänzungsmittel

Milchzucker versteckt sich hinter vielen Begriffen:

Laktose, Lactose, Lactosemonohydrat, Milch(-pulver), Vollmilch(-pulver), Molke(-pulver), Süßmolke(-pulver), Sauermolke(-pulver), entrahmte Milch, Molkeerzeugnisse, Rahm, Sahne(-pulver), Saure Sahne, Butter

Tipp: BIOLABOR für unbeschwerten Milchverzehr



BIOLABOR Laktase Produkte unterstützen die Verdauung von Milchzucker bei Laktoseintoleranz.

BIOLABOR Laktase enzym Kautabletten

1 Kautablette baut ca. 5 g Laktose ab* / 1.000 FCC Laktase-Einheiten / Kautablette

BIOLABOR Laktase enzym Tabletten

1 Tablette baut ca. 15 g Laktose ab* / 3.000 FCC Laktase-Einheiten / Tablette

BIOLABOR Laktase hoch dosiert Tabletten

1 Tablette baut ca. 50 g Laktose ab* / 10.000 FCC Laktase-Einheiten / Tablette

*Richtwerte, die individuell unterschiedlich ausfallen können