

Lebensmittel mit hohem Laktosegehalt (gleich/mehr als 4g auf 100g)

- | | | |
|----------------|------------------|--------------------|
| → Kondensmilch | → Muttermilch | → Schmelzkäse |
| → Milchpulver | → Buttermilch | → Hüttenkäse |
| → Kuhmilch | → Joghurt | → Pudding / Cremes |
| → Ziegenmilch | → Milchreis | → Eiscreme |
| → Büffelmilch | → Milkschokolade | → Dickmilch |
| → Molke | → Kakao | → Schafsmilch |

Lebensmittel mit mittlerem Laktosegehalt (zwischen 1g und 4g je 100g)

- | | | |
|--------------------|---------------------------|-----------------|
| → Frischkäse | → Mascarpone | → Crème Fraîche |
| → Joghurt | → Joghurt | → Quark |
| → Sahne | → Mozzarella | → Schmand |
| → Sauerrahm | → Saure Sahne / Sauerrahm | → Hüttenkäse |
| → Nuss-Nougatcreme | | |

Lebensmittel mit niedrigem Laktosegehalt (unter 1g auf 100g)

- | | | |
|--------------------|-------------------|--------------|
| → Butter | → Brie | → Gouda |
| → Butterschmalz | → Camembert | → Hirtenkäse |
| → Fetakäse | → Cheddar gereift | → Leerdammer |
| → Bitterschokolade | → Edamer | → Parmesan |
| → Appenzeller | → Emmentaler | → Tilsiter |
| → Bergkäse | → Gorgonzola | → Mozzarella |

Anmerkung:

Lebensmittel die mehrfach auftauchen, können je nach Produkt in mehreren Klassifizierungen auftauchen.

Notizen



Lebensmittel	Laktose je 100g	Lebensmittel	Laktose je 100g
→ Molkenpulver	38,0 – 72,8	→ Schmand	3,5
→ Molkenkäse	53,8	→ Körniger Frischkäse	3,3
→ Magermilchpulver	50,5	→ Joghurt	3,2 – 5,6
→ Schmelzkäse	6,3	→ Quark	2,5 – 4,0
→ Molke	5,0	→ Crème Fraîche	2,0 – 4,5
→ Kuhmilch	5,0	→ Appenzeller	0,4
→ Frischkäse	3,0 – 4,0	→ Camembert	0,1 – 1,0
→ Sahne	3,0 – 4,5	→ Emmentaler	0,1
→ Ziegenmilch	4,0 – 5,0	→ Gorgonzola	0
→ Buttermilch	3,5 – 5,0	→ Edamer	0
→ Eiscreme	5,0 – 7,0	→ Mozzarella	0,1 – 3,1
→ Schafsmilch	4,2 – 5,0	→ Schafskäse	0
→ Pudding, Milchreis	3,3 – 6,3	→ Milkschokolade	9,5
→ Butter	0,1 – 1,0	→ Fetakäse	0,5 – 0,7

Notizen

Anmerkung:

Bei den angegebenen Werten handelt es sich um grobe Richtwerte. Je nach verwendetem Produkt, kann der Laktoseanteil geringfügig abweichen.

Du solltest auch bedenken, dass Laktose nicht nur in reinen Milchprodukten vorkommt, sondern auch in Fertigprodukten mit Milchbestandteil wie bspw. Kuchen, Pizza, Kekse, Brot und andere Teigwaren.

