

Informationsblatt Laktoseintoleranz

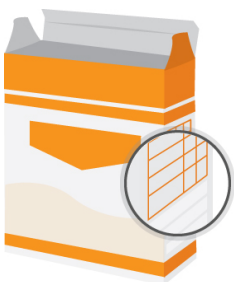
Wenn Sie empfindlich auf Laktose sind, vermeiden Sie die wichtigsten Quellen: Milch und Milcherzeugnisse, wie Joghurt, Sahne, Frischkäse, Milchdesserts ...

Laktosefrei zu leben bedeutet nicht, dass man auf Geschmack oder auf seine Lieblingsgerichte verzichten muss. Verwenden Sie Alternativen für Milchprodukte wie z.B. mit Kalzium angereicherte Sojadrinks, Soja-Joghurtalternativen und pflanzliche Kochcrèmes, Soja-Desserts, pflanzliche Margarine und Speisefette *.

Auch sind die mit Kalzium angereicherten Getränke wie Haselnuss-, Mandel-, Reis-, Hafer- und Kokosdrink laktosefrei. Für Soßen, Suppen, Pfannkuchen, Gebäck, Desserts, Quiche etc., kann man diese pflanzlichen Alternativen perfekt nutzen.

* Prüfen Sie die Zutatenliste auf der Verpackung





Lesen Sie die Zutatenliste auf der Verpackung und meiden Sie folgende Bestandteile:







- (Kuh-)Milch, Kondensmilch, Milchderivate, Milchzucker, Ziegenmilch, Schafsmilch, alle anderen tierischen Milcharten, Eiscreme (auch milchfreie), fettfreie Milchtrockenmasse, künstliche Sahne, Milchpulver, Milchtrockenmasse, Milcheiweiß, Quark, Buttermilch, Joghurt, Frischkäse, alle Käsesorten, Käsearoma, Käsepulver, Sahne, Butter, Ghee, Butterschmalz, Eiscreme, Kasein, Kaseinat, hydrolysiertes Kasein, hydrolysierte Milcheiweiße, hydrolysierte Molke, Molkeeiweiß, Lactalbumin, Lactalbuminphosphat, Lactoferrin, Lactoglobulin, Laktose, Molke, Molkepulver, Molkekonzentrat, Molketrockenmasse, Süßungsmittel Molkesirup

- Lactat oder Milchsäure haben nichts mit Milchzucker zu tun und können verzehrt werden

Seien Sie vorsichtig, da diese Produkte Milchzucker enthalten können:

-  Würstchen, Würzreis, Schinken-/Geflügelaufschnitt
-  Fleisch/Fisch mit Panade oder im Ausbackteig
-  Kartoffelpüreeflocken
-  Brot, Kekse und Cerealien, gefüllte Teigwaren

-  Kuchenglasur, Schokoladenaufstrich, Süßigkeiten
-  Dressings, Margarine, Dips wie Guacamole
-  Kartoffelchips, gewürzte Nüsse, Salzgebäck, Snacks
-  Suppen, instant Brühe oder Brühwürfel