

Lebensmittelauswahl bei laktosedefinierter Diät

	geeignet	nicht geeignet
Getränke	alle milchfreien Getränke	milchhaltige Getränke
Milchprodukte	<ul style="list-style-type: none"> • laktosefreie Milch (Valflora; nur in der Schweiz erhältlich) • Milchersatzprodukte, z.B. Soja- Kokosmilch • pflanzliche Kaffesahne • Butter • Hüttenkäse • Hartkäse 	<ul style="list-style-type: none"> • Milch-/Produkte, inkl. Kondensmilch • Milchpulver • Kakaogetränke • Joghurt • Kefir • Käse
Fleisch/Fisch	Frischfleisch frei	<ul style="list-style-type: none"> • Fleisch-Fertigprodukte • bestimmte Wurstwaren (Milchpulverzusatz)
Getreide	unverarbeitet frei (Schrot)	Milchbrötchen und andere mit Milch hergestellte Brotwaren, inkl. z.B. Buttermilchknäckenbrot (Allgemeine Regel: Vorsicht v.a. bei hellen Brotsorten)
Suppen	frei, sofern ohne Milcheiweiss/ -zuckerzusatz	<ul style="list-style-type: none"> • mit Milcheiweiss/-zuckerzusatz (s. Packungsinformation)
Gemüse	unverarbeitet frei	Vorsicht bei Fertiggerichten, z.B. <ul style="list-style-type: none"> • Kartoffelpüree • tiefgekühlte Fertigprodukte
Früchte	unverarbeitet frei	Vorsicht bei verarbeiteten Produkten, z.B. <ul style="list-style-type: none"> • Süssspeisen • Früchtepudding
Zucker/ Süsstoff	unverarbeitet frei	<ul style="list-style-type: none"> • Milkschokolade • Süssspeisen • Karamelprodukte auf Milchbasis • Speiseeis • Pudding • Nougat • Torten
Verschiedenes	viele laktosefreie Fertigprodukte sind verfügbar	Vorsicht bei Fertigprodukten <ul style="list-style-type: none"> • Ketchup • Suppen • Müsli • ect.