

Lebensmittel, sortiert nach Laktosegehalt

Lebensmittel	Laktosefrei (≤ 0,1 g/100 g bzw. ml)	Geringer Laktosegehalt (≤ 1 g/100 g bzw. ml)	Mittlerer Laktosegehalt (1– 5 g/100 g bzw. ml)	Hoher Laktosegehalt (> 5 g/100 g bzw. ml)
Getreide & stärkehaltige Produkte	Getreide, milchfreie Brote und Getreideprodukte, Kartoffeln, Süßkartoffeln, Topinambur, Soja, reine Stärken	Verarbeitete Getreide- und stärkehaltige Produkte mit Milch-/Käseanteil (z. B. Milchbrötchen, Kartoffelgratin, Kartoffelpüree, Pfannkuchen)		
Gemüse	Unverarbeitetes Gemüse und Blattsalate (frisch oder tiefgekühlt), reine Gemüsesäfte	Verarbeitetes Gemüse mit Soßen-/Käseanteil (z. B. Rahmspinat, Rahmporree, Rahmblumenkohl)		
Obst	Unverarbeitetes Obst (frisch und tiefgekühlt), reine Fruchtsäfte	(Trocken-)Obst mit Schokoladenanteil		
Nüsse & Samen	Naturlbelassene Nüsse, Mandeln und Samen/Kerne	Nuss- und Kernmischungen mit Schokoladenanteil		
Milch & Milchprodukte	Laktosefreie Milch und Milchprodukte, gereifte Käse (z. B. Camembert, Gorgonzola, Brie, Gouda, Edamer, Tilsiter, Hartkäse, Parmesan, Bergkäse)	Fetakäse, Ricottakäse	Alle Milchsorten und Milchlmlxgetränke (Kuh-, Schaf-, Ziegenmilch), Molkegetränke, Buttermilch, (Frucht-) Joghurt, (Frucht-) Speisequark, Kefir, Ayran, Sahne, Kaffeesahne, Saure Sahne, Schmand, Crème fraîche, ungereifter Käse (z. B. Frischkäse, Hüttenkäse, Mozzarella, Mascarpone)	Milch- und Molkepolver, Kondensmilch, Schmelzkäse
Fisch, Fleisch & Eier	Unverarbeitetes Fleisch und unverarbeiteter Fisch (frisch oder tiefgekühlt), Eier	Wurstwaren, Brüh- und Bratwürste, Fleisch-/Fleischgerichte mit und ohne Soßen (z. B. Ragout fin, Geschnetzeltes), Fisch/Fischgerichte mit und ohne Soßen (z. B. Schlemmerfilet, Fischfrikadelle), Eier/ Eiergerichte mit Milchprodukten (z. B. Rührei, Eierpfannkuchen)		
Fette	Pflanzliche Öle, Butterreinfett (Ghee), Margarine	Butter		
Gewürze & Soßen	Gewürze und Kräuter (frisch, tiefgekühlt oder getrocknet), Essig	Fertige Gewürzmischungen, Joghurt-, Sahne- und Schmanddressing, Käsesoßen, Sauce hollandaise, (Fertig-)Cremesuppen und -soßen		
Süßwaren, Süßungsmittel & Knabbereien	Zucker, Honig, Ahornsirup, Agavendicksaft, Stevia, Süßstoffe, Fruchteis ohne Milchanteil	Kuchen, Torten und Gebäck mit Milchbestandteilen, süßes und herzhaftes Hefegebäck, Desserts, Puddings und Soßen mit Milchbestandteilen, dunkle Schokolade, Pralinen, Nuss-Nougat-Creme		Vollmilch- und weiße Schokolade mit und ohne Füllungen, Eiscreme auf Milchbasis
Getränke	Mineralwasser, Tee, Kaffee, Limonaden	Tee- und Kaffeegetränke mit Milch (z. B. Cappuccino, Latte macchiato), alkoholische Getränke mit Milch-/Sahneanteil		Instantkaffee-/Instanttee-Getränke mit Milchpulveranteil (z. B. Cappuccinopulver, Chai-Latte-Pulver)

Literaturverzeichnis:
Vogelreuter A. Nahrungsmittelunverträglichkeiten - Laktose - Fruktose - Histamin - Gluten. (S. Hirzel Verlag, 2015)
Heseker H. & Heseker B. Die Nährwerttabelle. (Neuer Umschau Verlag, 2016/2017)
Wahrburg U. & Egert S. Die große Wahrburg/Egert Kalorien- & Nährwerttabelle. (Trias Verlag, 2015)
Diese Liste hat keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Auch hier ungenannte Lebensmittel können Laktose enthalten. Neben der beratenden Ernährungsfachkraft, der Apotheke vor Ort und behandelnden Therapeut*innen empfängt auch das nutrimmun-Team Fragen gerne persönlich unter der 0251/135660 oder unter info@nutrimmun.de. Bitte den Haftungsausschluss unter www.nutrimmun.de/impressum beachten.

LAKTOSE

Hilfreiche Ernährungstipps bei Laktoseintoleranz



Mein Darm. Meine Gesundheit.



Mein Ratgeber bei Laktoseintoleranz

Die kompakt zusammengestellten Ernährungstipps und die übersichtliche Lebensmitteltabelle unterstützen mich und meinen Darm.

Generelle Ernährungstipps:

- Auf eine ausreichende Calciumzufuhr achten!
Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt Erwachsenen eine Calciumzufuhr von 1000 mg/Tag. Milchprodukte stellen zwar eine wichtige Calciumquelle dar, werden jedoch nicht immer gut vertragen. Empfehlenswert sind daher Lebensmittel, die reich an Calcium sind, aber keine Laktose enthalten (z. B. Fenchel, Brokkoli, Vollkornbrot, calciumreiches Mineralwasser).
- Lang gereifter Käse (z. B. Hart- oder Schnittkäse) enthält aufgrund des Reifeprozesses ebenfalls kaum Laktose.
- Sauermilchprodukte wie Naturjoghurt und Kefir werden häufig gut vertragen, da die vorhandenen Milchsäurebakterien einen Großteil der Laktose abbauen.
- Bei Lebensmitteln mit einer laktosehaltigen Zutat (z. B. schokollierte Nüsse/Trockenobst) kann der Laktosegehalt sehr unterschiedlich sein. Dunkle Schokolade enthält z. B. weniger Laktose als Vollmilch- oder weiße Schokolade. Die Verträglichkeit ist daher individuell zu testen.
- Laktose ist eine häufig eingesetzte, aber selten erwartete Zutat in Lebensmitteln. Aufgrund ihrer Eigenschaften wird sie u. a. als Bindemittel, Füllstoff oder Aromaträger eingesetzt. Unter folgenden Begriffen erscheint Laktose in der Zutatenliste: Milch, Molke, Laktose, Milchlzucker, Molkepolver, Magermilchpulver, Vollmilchpulver, Sahnepulver.
- Um die Verträglichkeit von Laktose zu verbessern, sollten Milch sowie Milchprodukte in kleinen Portionen über den Tag verteilt und zusammen mit anderen Lebensmitteln verzehrt werden.
- Natürliche Bakterienkulturen, wie z. B. Laktobazillen und Bifidobakterien, unterstützen den Darm, da sie den Abbau von Laktose fördern. Zusätzlich sollte die Darmschleimhaut ausreichend mit Mikronährstoffen, insbesondere mit Vitamin A, Vitamin B2, Biotin und Niacin, versorgt werden.

Gut zu wissen

- Lebensmittel gelten als laktosefrei, wenn ≤ 0,1 g/100 g bzw. ml Laktose im Lebensmittel enthalten sind.
- Besondere Vorsicht ist bei Medikamenten (z. B. Dragees, Tabletten) geboten. Entsprechend sollte in der Apotheke bei jedem Medikament nach einem möglichen Laktosegehalt gefragt werden.

Meine persönliche Verträglichkeitsliste

[illegible]

Für ein besseres Bauchgefühl und mehr Wohlbefinden

Neben einer laktosereduzierten Ernährung bieten Bakterienkulturen sowie Mikronährstoffe eine optimale Ergänzung zum Erhalt und zur Pflege meiner Schutzbarrieren.

MyBIOTIK® PUR – Für Haut und Schleimhäute

**Nahrungsergänzungsmittel mit einem speziellen
Komplex aus stoffwechselaktiven Bakterienkulturen,
Biotin und Vitamin B2**

- Enthält einen speziellen Komplex aus stoffwechselaktiven Bakterienkulturen*, die natürliche Bestandteile der Darmflora (intestinale Mikrobiota) im Dün- und Dickdarm sind.

**Bifidobacterium bifidum* W23, *Bifidobacterium lactis* W51, *Lactobacillus acidophilus* W55, *Lactobacillus casei* W56, *Lactococcus lactis* W58, *Lactobacillus salivarius* W57

- Enthält Mikronährstoffe mit folgendem gesundheitlichen Nutzen:
 - Biotin und Vitamin B2 tragen zum Erhalt normaler Haut und Schleimhäute bei.
 - Vitamin B2 trägt zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress bei.

MUCOZINK® – Für Haut und Darmschleimhaut

Nahrungsergänzungsmittel mit Vitaminen, Mineralstoffen sowie Glutamin und Taurin

- Enthält Nährstoffe, die unterschiedliche Funktionen im Körper unterstützen:
 - Vitamin A, Vitamin B2, Biotin und Niacin tragen zum Erhalt normaler Haut und Schleimhäute bei.
 - Zink und Vitamin C tragen zum Erhalt normaler Haut bei.
 - Zink, Vitamin B12, Vitamin D, Folsäure und Magnesium unterstützen die Zellteilung.
 - Die Aminosäuren Glutamin und Taurin sind wichtige Substrate der Darmschleimhautzellen.

Jeder Mensch ist anders!

Deshalb ist es wichtig, die eigene Toleranzgrenze für bestimmte Lebensmittel herauszufinden. Hier notiere ich Lebensmittel, die ich gut oder weniger gut vertrage.



Weitere Ratgeber gibt es z. B. zu den Themen
Gluten, Fruktose und Histamin.



Die optimale Kombination für meine Schutzbarrieren

In jeder Apotheke erhältlich

MvBIOTIK® PUR

30 Tagesportionen – PZN 16537452

90 Tagesportionen – PZN 16537469

MUCOZINK®

15 Tagesportionen – PZN 02766108 – 300 g Dose

30 Tagesportionen – PZN 02019819 – 600 g Dose

30 Tagesportionen – PZN 12901553 – 30 Portionsbeutel

Sehr gut verträglich

- ✓ Glutenfrei und laktosefrei
- ✓ Vegan: MyBIOTIK® PUR/Vegetarisch: MUCOZINK®
- ✓ Ohne Farbstoffe
- ✓ Ohne Süßstoffe
- ✓ Langfristige Einnahme möglich

Fragen und Anregungen empfängt das nutrimmun-Team gerne persönlich unter der **0251 135 66 0** oder per E-Mail an **info@nutrimmun.de**.



nutrimmun®

Mein Darm.
Meine Gesundheit.

Meine Entscheidung.



MyBIOTIK®

