

<p>Produkte, die <u>keine</u> Laktose enthalten:</p> <p>Hier können Sie ohne Bedenken zugreifen!</p>	<p>Produkte, die <u>in der Regel keine</u> Laktose enthalten bzw. <u>ganz wenig</u>:</p> <p>Hier heißt es ein wenig vorsichtig sein und ausprobieren!</p>	<p>Produkte, die den Anschein erwecken keine Laktose zu enthalten, es aber durchaus <u>können</u>:</p> <p>Zutatenliste genau lesen!</p>	<p>Produkte, die <u>auf jeden Fall</u> Laktose enthalten:</p> <p>Finger weg!</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Fleisch, Geflügel, Wild und Fisch (unverarbeitet und ungewürzt) - Frisches Obst und Gemüse, auch TK- Ware - Fruchtgummi ohne „Joghurt- Anteil“ - Fruchtsäfte - Getreide und Getreideflocken (alle Getreidearten, Reis, Mais, Hirse, Quinoa, Amarant, Buchweizen) - Honig - Hühnereier - Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen, Linsen, etc.) - Kaffee - Kartoffeln - Konfitüre - Mineralwässer - Nudeln - Nüsse - Öle und Fette (alle naturreinen Pflanzenöle, Pflanzenmargarine ohne Milchanteil, Butterschmalz) - Reine Kräuter und Gewürze (keine fertigen Mischungen!) - Reis - Sauermilchkäse (Loose-Leckerbissen, Korbkäse, Handkäse, Harzer) - Tee (schwarzer, grüner, weißer Tee; keine aromatisierten Sorten wählen) - Sojaprodukte 	<ul style="list-style-type: none"> - Spezielle Fertiggerichte wie z.B. die Pizza Original Balance laktosefrei von Wagner in den Sorten „Hähnchen Wokgemüse“ und „Grillgemüse“ (Restlaktosegehalt von <0,1g / 100g Lebensmittel) - Butter (sehr wenig Laktose) - „laktosearme“ oder sogar „laktosefreie“ Käsesorten: Appenzeller, Bavaria Blu, Bel Paese, Bergkäse, Brie, Butterkäse, Camembert, Cheddar, Chester, Danbo, Edamer, Emmentaler, Esrom, Fontina, Gorgonzola, Gouda, Greyerzer, Havarti, Jerome, Klosterkäse, Limburger, Münster, Parmesan, Provolone, Raclette, Romadur, Sauermilchkäse, Steppenkäse, Stilton, Tilsiter, Trappistenkäse, Weinkäse, Weißlacker - Joghurt mit „lebenden Milchsäurebakterien“ oder „lebenden Joghurtkulturen“ - „laktosefreie“ Milchprodukte (Die Produkte sind nicht vollständig laktosefrei, oft ist noch ein kleiner Rest (<0,1g Laktose / 100g Lebensmittel) vorhanden, der in der Regel aber keine Beschwerden verursacht.) Das Angebot laktosefreier Milchprodukte: Butter, Milch, Kakao- oder Schokomilch, Joghurt, Käse, Pudding, Quark, Schlagsahne und Schmand - Soja und andere milchähnliche Produkte (Sie unterscheiden sich allerdings im Geschmack deutlich von Milch und Milchprodukten.) Großes Angebot an Desserts, Sahneersatzprodukten, joghurtähnlichen Produkten, Drinks, Cremes, etc. Man kann wählen zwischen Soja-, Mandel- und Reismilch. 	<ul style="list-style-type: none"> - Kartoffelpulver für Püree oder Knödel - Suppentütchen - Sauentütchen - Konserven (z.B. Gemüsekonserven) - TK- Gerichte (z.B. Pizzen) - Fertigmenüs - Streuwürze - Mayonnaisen - Grillsaucen - Brühwürste - Leberwürste - Wurstkonserven - Fettreduzierte Wurstwaren - Halbfettbutter - Margarine - Süßstofftabletten - Kleietabletten - Müslimischungen - Medikamente 	<ul style="list-style-type: none"> - Buttermilch - Creme fraiche, Creme double - Desserts (Fertigprodukte wie Pudding oder Milchreis) - Dickmilch - Eiscreme - Frischkäse - Hüttenkäse - Joghurt und Joghurtzubereitungen - Junge Käsesorten - Kaffeesahne - Kaffeeweißer - Kefir - Kochkäse - Kondensmilch - Molke und Molkegetränke - (Mager-) Quark - Sahne (süß und sauer) - Schafsmilch - Stutenmilch - Schichtkäse - Schmelzkäse - Schokolade und Schokoladenriegel - Sahne- und Karamellbonbons - Nuss- Nougat- Creme - Nougat - Pralinen - Eiscreme und Sahneeis - Kaubonbons - Müsliriegel - Fertigdesserts, wie z.B. Milchreis oder Pudding - Trinkmilch - Trockenmilchprodukte (Milchpulver) - Ziegenmilch