

Milchzuckergehalt in Lebensmitteln

Folgende Tabellen zeigen, wie viel Gramm Milchzucker (Laktose) durchschnittlich in unterschiedlichen Lebensmitteln enthalten sind und erleichtern Ihren Einkauf.



Milchgetränke

Pro 100 g/ml Lebensmittel	Milchzuckergehalt in g
Buttermilch	4,0
Dickmilch 1,5 %	4,1
Fruchtbuttermilch	3,2
Kakao	4,6
Latte Macchiato	4,4
Milch 1,5 %	4,8
Milchmixgetränke	5,1 – 6,9
Molkegetränke	3,5 – 5,2
Vollmilch 3,5 %	4,7
Ziegenmilch	4,4

Käse



Pro 100 g/ml Lebensmittel	Milchzuckergehalt in g
Camembert 45 %	0,0 – 0,5
Edamer 45 %	0,0 – 0,5
Feta 45 %	0,0 – 0,5
Gouda 45 %	0,0 – 0,1
Mozzarella	0,1 – 3,1
Parmesan	0,0 – 0,5
Ricotta	0,3 – 3,6
Roquefort	0,0 – 0,5
Schmelzkäse 10-70 %	0,0 – 6,3
Tilsiter 45 %	0,0 – 0,5

Butter, Quark & Co.



Pro 100 g/ml Lebensmittel	Milchzuckergehalt in g
Butter	0,6
Crème Fraîche	2,0 – 3,6
Doppelrahmfrischkäse 60 %	2,5
Joghurt 3,5 %	3,2 – 5,6
Kefir	3,5 – 6,0
Magerquark	3,2 – 4,1
Margarine	0,0 – 1,0
Saure Sahne 10 %	3,3
Schlagsahne 30 %	3,3
Speisequark 40 %	2,6

Süßes



Pro 100 g/ml Lebensmittel	Milchzuckergehalt in g
Bienenstich (Hefeteig, fettreich)	2,1
Butterkeks	5,3
Eiscreme	1,9 – 6,9
Grießbrei	2,8 – 6,3
Käse-Sahne-Torte	1,7
Milchschokolade	9,5
Nuss-Nougat-Creme	1,0 – 2,0
Pudding	2,8 – 6,3
Sahnefruchtjoghurt	3,2

Quelle: DEBInet

Milchzuckerfreie Lebensmittel:

Eier, Fisch, frisches Obst und Gemüse, Frucht- und Gemüsesäfte, Geflügel, Getreide, Honig, Hülsenfrüchte, Kaffee, Kartoffeln, Marmelade, Nudeln, Nüsse, Öl, Reis, Salz, Sojamilch und -produkte, Süßstoff (flüssig), Tee, unverarbeitetes Fleisch, Zucker

Vorsicht! Auch bei diesen Produkten kann Milchzucker enthalten sein:

Süßwaren, z. B. Eis, Sahne- und Karamellbonbons, Schokolade, Pralinen; **Brot und Backwaren**, z. B. Backmischungen, Kuchen, Milchbrötchen, Zwieback; **Instant-Erzeugnisse**, z. B. Kartoffelpüreepulver, Saucen, Suppen; **Fertiggerichte**, z. B. Fast Food, Fertigmilch, Konserven, Tiefkühlgerichte; **Sonstiges**, z. B. Fleisch- und Wurstwaren, Gewürzmischungen, Margarine, Medikamente, Nahrungsergänzungsmittel

Milchzucker versteckt sich hinter vielen Begriffen:

Butter, entrahmte Milch, Lactose/Laktose, Lactosemonohydrat, Milch(-pulver), Molke(-pulver), Molkeerzeugnisse, Sahne(-pulver), Sauermolke(-pulver), Saure Sahne, Süßmolke(-pulver), Rahm, Vollmilch(-pulver)

Tipp: sanotact® Laktase für einen unbeschwerten Milchgenuss

sanotact® Laktase Produkte in unterschiedlichen Wirkstärken unterstützen die Verdauung von Milchzucker bei Laktoseintoleranz.



Laktase 7.000 Direkt:

Flexibilität für jeden Tag mit der höchsten Dosierung im Klickspender

Laktase 12.000 Express:

Hoch dosierte Laktase mit Expresswirkung für spontanen Genuss - in schicker Metalldose

Laktase 22.000 4h Depot:

Extra hoch dosiert - wirkt sofort und kontinuierlich für 6h sorgenfreien Genuss