

Patienten-Information

Lactose-Intoleranz

Was tun?



Lactose-“Karenz“ (< 5-10 g Lactose)

Lebensmittel	Lactose (g/100g)
Milch	4,8-5,0
Dickmilch	4,0
Buttermilch	3,5
Schlagsahne	3,2
Saure Sahne	3,3
Quark (mager)	4,1
Joghurt (natur)	4,0
Schmelzkäse	5,3-8,9
Rahmfrischkäse	3,4
Emmentaler	3,4
Appenzeller	1,6
Butter	< 1

Aus: BIESALSKI et al. (1995), KASPER (2000)

Lactose-freie Produkte (z. B. MinusL, Lactofree)

Lactase-Substitution (z. B. Lactrase, Lactase plus)

Haben Sie noch Fragen?

Wir sind gerne für Sie da!



Praxisstempel

**Wir wünschen
Ihnen
alles Gute!**

