

Lactose

Ungünstige Speisen und Getränke mit Alternativen

| | Hoher Lactosegehalt | Lactosearm / lactosefrei* |
|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Milchprodukte und Milchalternativen | <p>Alle Sorten von Tiermilch, einschließlich Kuh-, Ziegen-, Schaf- und Büffelmilch (einschließlich fettreduzierter Milch, Pulver, wärmebehandelter Milch usw.)</p> <p>Milchdesserts, z. B. Eiscreme, Vanillepudding, Käsekuchen, Sahne</p> <p>Joghurts (einige sind möglicherweise besser verträglich, sollten aber in Schritt 2 und 3 eingeschränkt werden)</p> <p>Käse: Schmelzkäse, körniger Frischkäse, Streichkäse, Crème fraîche</p> | <p>Lactosefreie Versionen von Kuhmilch, Joghurt und Eiscreme</p> <p>Milchalternativen: Hafer, Soja, Leinsamen, Sesam, Reis, Erbse, Kokosnuss, Quinoa, Hanf, Kartoffel und Nuss (z. B. Mandel, Haselnuss; mit Calcium angereicherte Sorten bevorzugen), lactosefreier Frischkäse</p> <p>Hartkäse: Cheddar, Mozzarella, Schweizer, Parmesan</p> |
| Getreide | <p>Mit Milch in der Füllung (z. B. Plunder mit Pudding)</p> <p>Mit Milch im Teig (z. B. Pfannkuchen, Kuchen)</p> | Getreide ist von Natur aus lactosefrei |
| Bohnen, Hülsenfrüchte, Eier, Fleisch und andere Proteine | Gerichte mit Füllung oder Sauce auf Milch-/Käsebasis, z. B. Omelett, Lasagne, weiße oder Béchamelsauce, Quiche | Hülsenfrüchte (ohne weitere Zutaten), Fisch, Eier, alle Sorten Fleisch und alle Nüsse sind von Natur aus lactosefrei |
| Gemüse | Gerichte mit Milch oder Sahne, z. B. Blumenkohl in weißer Sauce, Kartoffelpüree | Gemüse (ohne weitere Zutaten) ist von Natur aus lactosefrei |
| Obst | Gerichte und Getränke mit Milch oder Joghurt, z. B. Smoothies mit Joghurt | Früchte (ohne weitere Zutaten) sind von Natur aus lactosefrei |
| Verschiedenes | <p>Liköre auf Milch- oder Sahnebasis</p> <p>Milchschokolade und weiße Schokolade</p> <p>Einige Proteinpulver und Mahlzeitenersatzprodukte auf Molkebasis</p> <p>Viele Tütensuppen und -sauce, Fertigsauce</p> | Butter, Ghee, Kakaobutter, Sheabutter Protein-Isolat-Pulver, milchfreie Protein-Nahrungsergänzungsmittel, Lebensmittel mit den Etiketten »für Veganer geeignet« oder »milchfrei« |
| Medikamente und Ergänzungspräparate | Einige Medikamente enthalten zwar Lactose als Füllstoff, aber die Menge ist zu gering, um bei Menschen mit einer Unverträglichkeit Symptome zu verursachen | |

Lactose

Bezeichnungen auf Verpackungsetiketten*

| Milch | Milchbestandteile | Malzmilch |
|----------------------|------------------------|--------------------|
| Buttermilch | Quark | Käsearoma |
| Magermilchpulver | Magermilchbestandteile | Frischkäse |
| Lactose, Milchzucker | Joghurt | Süße / saure Sahne |

* Steht die Zutat an dritter oder späterer Stelle in der Zutatenliste, ist der Lactosegehalt meist so gering, dass das Produkt bedenkenlos verzehrt werden kann.

Lactose

Kritische Nährstoffe

Lactosehaltige Lebensmittel enthalten oft auch viel Calcium. Wer auf Lactose verzichtet, riskiert folglich einen Calciummangel. Setzen Sie bevorzugt auf diese lactosefreien, calciumreichen Lebensmittel*:

- **Hartkäse**

30 g = 220 mg Calcium

- **Lactosefreie Kuhmilch**

200 ml = 240 mg Calcium

- **Pflanzliche Milch-/Joghurtalternativen, mit Calcium angereichert**

200 ml = 240 mg Calcium

- **Tofu (angereichert, aufs Verpackungsetikett achten)**

60 g = 200 mg Calcium

- **Getreideprodukte aus angereichertem Mehl, durchschnittlich**

30 g = 130 mg Calcium

- **Fisch mit essbaren Gräten (z. B. Sardinen, Sprotten)**

60 g = 100–250 mg Calcium

- **Grünes Gemüse, z. B. Brokkoli, Rosenkohl**

80 g = 30 mg Calcium

Hinweis: Spinat, Trockenfrüchte, Bohnen, Samen und Nüsse gelten in der Regel nicht als gute Calciumquellen. Das liegt daran, dass sie Verbindungen wie Oxalate und/oder Phytate enthalten, die die Calciumaufnahme Ihres Körpers einschränken können.

* Der Calciumgehalt kann von Produkt zu Produkt schwanken. Bitte beachten Sie das Verpackungsetikett.

Quelle: McCance und Widdowson

Wie viel Calcium brauche ich am Tag?

In den meisten Ländern werden mindestens 700 mg pro Tag für Erwachsene, 1250 mg für stillende Mütter und 1200 mg für Frauen nach der Menopause empfohlen. Für Menschen mit Zöliakie, Osteoporose oder chronisch entzündlichen Darmerkrankungen liegen die Empfehlungen meist bei mindestens 1000 mg/Tag.