

## Laktose-Tabelle

<b>Lebensmittel</b>	<b>g Laktose / 100g</b>	<b>Verträglichkeit (Richtwert)</b>
Molkenpulver	65,7	Nicht verträglich
Magermilchpulver	50,94	Nicht verträglich
Vollmilchpulver	35,03	Nicht verträglich
Kondensmilch	11,24	Nicht verträglich
Milchschokolade	9,63	Nicht verträglich
Muttermilch	7,35	Nicht verträglich
Pferdemilch	6,4	Nicht verträglich
Grießbrei	6,3	Nicht verträglich
Eiscreme	6,26	Nicht verträglich
Eselsmilch	6,1	Nicht verträglich
Schmelzkäse	5,23	Nicht verträglich
Kamelmilch	5	Individuell verträglich
Büffelmilch	4,95	Individuell verträglich
Kuhmilch	4,73	Individuell verträglich
Schafsmilch	4,58	Individuell verträglich
Kefir	4,53	Individuell verträglich
Molke	4,46	Individuell verträglich
Dickmilch	4,37	Individuell verträglich
Ziegenmilch	4,28	Individuell verträglich
Buttermilch	4,19	Individuell verträglich
Joghurt	3,91	Individuell verträglich
Crème double	3,88	Individuell verträglich
Magerquark	3,68	Individuell verträglich
Sahne	3,59	Individuell verträglich
Sauerrahm	3,41	Individuell verträglich
Hüttenkäse	3,23	Individuell verträglich
Schichtkäse	3,03	Individuell verträglich
Frischkäse	3	Individuell verträglich
Quark	2,96	Individuell verträglich
Mascarpone	2,9	Individuell verträglich
Crème fraîche	2,61	Individuell verträglich
Mozzarella	1,7	Individuell verträglich
Ayran	1,6	Individuell verträglich
Kochschinken	1,25	Individuell verträglich
Ricotta	1,18	Individuell verträglich
Emmentaler	0,67	In der Regel verträglich
Butter	0,64	In der Regel verträglich
Feta	0,53	In der Regel verträglich
Camembert	0,43	In der Regel verträglich
Brie	0,39	In der Regel verträglich
Appenzeller	0,32	In der Regel verträglich
Salami	0,3	In der Regel verträglich

Bitterschokolade	0,25	In der Regel verträglich
Parmesan	<0,1	Verträglich
Cheddar	<0,1	Verträglich
Gouda	<0,1	Verträglich
Chester	<0,1	Verträglich
Edamer	<0,1	Verträglich
Roquefort	<0,1	Verträglich
Gorgonzola	<0,1	Verträglich
Leerdamer	<0,1	Verträglich
Roquefort	<0,1	Verträglich
Pecorino	<0,1	Verträglich
Margarine	<0,1	Verträglich

Quelle: <https://www.lebensmittelunvertraeglichkeiten.de/>