

Ohne Garantie der Vollständigkeit!

**Ernährung & Diätetik**

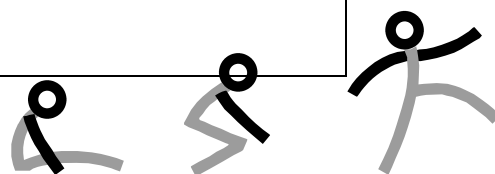
Anneco Dintheer-ter Velde 071 243 74 81  
 Andrea Mathis 071 243 74 83  
 Claudia Rosencrantz-Brunner 071 243 74 82  
 Cyrill Maag 071 243 74 80  
 Februar 2011

# Laktosearme Ernährung

Bei der Laktoseintoleranz (Milchzucker-Unverträglichkeit) handelt es sich um einen angeborenen oder erworbenen Mangel am Enzym Laktase. Somit kann die Laktose (Milchzucker) nicht in Glucose (Traubenzucker) und Galaktose (Schleimzucker) aufgespaltet werden. Der ungespaltene Milchzucker gelangt somit in den Dickdarm, wo er durch Bakterien vergoren wird und so zu Blähungen, Magenkrämpfe und Durchfall führen kann. Es gibt laktasehaltige Medikamente, welche zu laktosehaltigen Mahlzeiten eingenommen werden können; Fragen Sie Ihren Arzt.

Das Prinzip der Ernährungstherapie besteht darin, alle Nahrungsmittel zu meiden, die Laktose enthalten.

LAKTOSEHALTIG	LAKTOSEFREI
<b>Milch:</b>	
Voll-, Drink-, Magermilch Kuh-, Schaf-, Ziegen-, Muttermilch Buttermilch, Molke, Kondensmilch, Milchpulver, Sauermilch	laktosefreie Milch (u.a. Migros, Coop) Soja-, Kokos-, Mandel-, Reis-, Dinkel-, Hafermilch Alfaré (Nestlé) AL110 (Nestlé) Milumil Soja
<b>Milchprodukte:</b>	
*Joghurt, Kefir, Quark, *Weichkäse, Rahm- Doppelrahmfrischkäse, Blanc battu, Joghurtdrink, Frappées, Milchmixgetränke	Sojajoghurt (Dahi, Provamel) Laktosefreie Joghurt (u.a. Migros, Coop) Extrahart- und Hartkäse (z.B. Sbrinz, Parmesan, Greyerzer, Emmentaler, Appenzeller)
<b>Fette:</b>	
Vollrahm, Sauerrahm, Kaffeerahm, *Butter, *Kräuterbutter, Ankeziger, Margarine <b>mit Milchpulverzusatz</b>	Oele, Sojarahm, Vegi-line Rahm (Migros), Schmalz reine Pflanzenmargarine wie Planta, Becel, Vitaquell (Reformhaus)
<b>Fleisch, Wurstwaren:</b>	
Hackbraten, Hamburger, paniertes Fleisch, Brät, Lyoner, Fleischkäse, Bratwürste, Wienerli, Cicolata, Streichwurst, Mettwurst, <b>immer Zutatenliste beachten!</b>	frisches Fleisch Bündnerfleisch, Mostbröckli, Rohschin- ken, Schinken, Salami, Landjäger



LAKTOSEHALTIG	LAKTOSEFREI
<b>Fisch:</b>	
Fischstäbchen, tischfertige Fischmahlzeiten	frische Fische, tiefgekühlte Fische <b>ohne Milchprodukte zubereitet</b>
<b>Eier:</b>	
Pfannkuchen	Spiegelei, französische Omelette, Rührei ohne Milch und Butter zubereitet pochierte Eier
<b>Brot-und Backwaren:</b>	
Zopf, Weggli, Gipfeli, Brioches, Blévita (Migros), Darvida-Schoggi, Maisbrot, Guetzli, Kuchen, Zwieback, Joghurtbrot, Toast	Vollkorn,- Ruch-, Weissbrot, Semmeli, Darvida natur, Knäckebrötli, Schwedenbrötli, selbstgemachte Guetzli und Kuchen <b>ohne Milch und Milchprodukte</b> , Meringueschalen, Nussstengeli, Kokosmakkrönli, Haselnussmakkrönen, Vollkornzwieback <b>ungesüsst</b> (Migros), Reiswaffeln, Grissini, Salzstengeli, "Goldfischli" <b>immer Zutatenliste beachten</b>
<b>Getreideprodukte, Beilagen:</b>	
Blätterteig, Kuchenteig, Mais (Polenta), Spätzli, Ravioli, Flockenmischungen und Brotmehlmischungen mit Milchzusatz, Instantbreie, Teigwarenauflauf und ähnliches, Yasoya (Baer)	Teigwaren, Reis, Mais, Polenta ohne Milch zubereitet, Griess, Hirse, Gerste, Getreidemehle, Flocken, Pop-Corn, selbstgemachter Kuchenteig mit pflanzlicher Margarine, Tofu nature
<b>Kartoffeln:</b>	
Kartoffelstock, Kartoffelgratins, Rahmkartoffeln, Duchessekartoffeln Croquetten	Salzkartoffeln, Bratkartoffeln, Rösti, Pommes-frites, Pommes-Chips
<b>Obst, Gemüse:</b>	
Fertigprodukte, Rahmspinat, mit Milchsauce zubereitetes Gemüse	alle frisch, tiefgekühlt oder aus der Konserve, Sauerkraut

LAKTOSEHALTIG	LAKTOSEFREI
<b>Süssigkeiten:</b>	
Milchschokolade, Guetzli, Kuchen, Caramelbonbons, Schokoladegetränke mit Milchezusatz wie Ovomaltine, Eimalz. Milchglacé, Rahmglacé, Pudding, Crèmen	schwarze Schokolade (Crémant), Zuckerbonbons, Zucker, Konfitüre, Honig, reines Kakaopulver Wasserglacé, Crèmen mit Spezialmilch zubereitet, Sojadessert
<b>Getränke:</b>	
Milchserumgetränke wie Rivella, Mivella Biotta-Gemüsesäfte Instant Cappucinopulver...	Limonaden, Sirup, Mineralwasser nature, Fruchtsäfte, Tee, Kaffee ohne Milch
<b>Bestandteile in Fertigprodukten:</b>	
Milchzucker (Laktose), Milch, Milchpulver, Magermilchpulver, Butter Rahm, Milchserum (Molke)	Zucker (Saccharose), Traubenzucker (Glucose), Fruchtzucker (Fructose), Stärkesirup, Kakaobutter, Milchsäure
<b>Gewürze:</b>	
Gewürzmischungen wie Aromat, Crème- und Beutelsuppen, Fertigsaucen	frische und getrocknete Kräuter, Salz, Pfeffer, Paprika, Bouillon, Essig
<b>Diverse:</b>	
Medikamente, Zahnpasta	

\* enthalten Laktose nur in geringen Mengen individuell einzusetzen.

**Da die Rezeptur von Fertigprodukten stets ändert, ist es unerlässlich, die Zutatenliste sorgfältig zu betrachten!**

#### **Spezielles**

Besprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ernährungsberater/In ob eine zusätzliche Einnahme von Calcium erforderlich ist. Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker wenn Sie Informationen über die Zutatenliste Ihrer Medikamente benötigen.

#### **Weitere Informationen**

[www.migros.ch](http://www.migros.ch) (Rubrik *Essen + Trinken*, Stichwort Ernährung, Thema Laktoseintoleranz / Merkblatt als PDF- Datei)

[www.coop.ch](http://www.coop.ch) (Rubrik *Ernährung + Wellness*, Ernährungstipps, Unverträglichkeiten, Lactoseunverträglichkeit) [www.coop.ch/freefrom](http://www.coop.ch/freefrom)

[www.emmi.ch](http://www.emmi.ch)