

<u>Lactosegehalt in Lebensmitteln</u>	<u>g pro 100 g</u>
Milchpulver	38- 51
Kondensmilch	9,3- 12
Eiscreme	5,1- 6,
Dessert	3,3- 6,3
Schmelzkäse	2,8- 6,3
Kefir	3,5- 6,0
Joghurt	3,7- 5,6
Frischmilch	4,8- 5,0
Buttermilch	3,5- 4,0
Rahm- Doppelrahmkäse	3,4- 4,0
Magerquark	4,1
Quark	2,0- 3,8
Sahne, Rahm, süß und sauer	2,8- 3,6
Butter	0,6- 0,7
Hart- Schnittkäse, Weichkäse	Laktosefrei, geringe Mengen , meist ok.

Quelle: T. Schleip, Laktose Intoleranz- Wenn Milchzuckerkrank macht. Trias Verlag, Stuttgart 2003