



Einkaufsliste für Patienten mit Laktoseintoleranz

Geeignete Nahrungsmittel:

Milch & Milchprodukte	Generell sind alle tierischen Milchprodukte geeignet, die laktosefrei sind. Andere Milchprodukte (z. B. Mandelmilch, Sojaprodukte (Milch, Joghurt und Kefir), Reismilch, Kokosmilch, etc.) können problemlos verwandt werden
Brot & Backwaren	Alle geeignet sofern keine Milch oder Milchprodukte bei der Produktion verwendet wurden (z. B. Milchsemmeln)
Getreide & Nahrungsmittel & Kartoffeln	Alle geeignet sofern keine Milch oder Milchprodukte bei der Produktion verwendet wurden
Nüsse & Hülsenfrüchte	Alle geeignet sofern keine Milch oder Milchprodukte bei der Produktion verwendet wurden
Obst & Gemüse	Alle, auch Tiefkühlware – nur keine Fertigmahlzeiten
Fleisch	Alle, auch Tiefkühlware – nur keine Fertigmahlzeiten
Fisch & Meeresfrüchte	Alle, auch Tiefkühlware – nur keine Fertigmahlzeiten
Fette & Öle	Alle reinen Produkte ohne Milchzucker und Milcheiweiß (auch Butterschmalz)
Eier	Alle Arten (gekocht, Rührei, Spiegelei, ...)
Süßes	Honig, Gelee, Marmelade, Apfel- und Pflaumenmus, Rübensirup (eigentlich alles, was kein Milcheiweiß oder Milchzucker beinhaltet)
Getränke	Mineralwasser, Säfte, Tee (außer aromatisiertem), Limonaden, Brausen
Sonstiges	Vegetarische Brotaufstriche, Kräuter, Gewürze

Einkaufsliste für Patienten mit Laktoseintoleranz

Ungeeignete Nahrungsmittel:

Milch & Milchprodukte	Alle tierischen Milchprodukte, die Milchzucker und Milcheiweiß enthalten (Milch, Trockenmilch, Kondensmilch, Kakao, Milchmixgetränke, Pudding, Süßspeisen auf Milchbasis, Molke, Molkepulver, Kaffeesahne, Sauerrahm, Crème fraîche, Speisequark, Frischkäse, Schmelzkäse, Kochkäse, Hüttenkäse, Käsezubereitungen, Butter)
Brot & Backwaren	Alle, die Milch oder Milchprodukte enthalten. Tiefkühlkuchen, Backmischungen, Knäckebrötchen, Waffeln, Kekse, Kuchen und Cracker
Fertiggerichte	Alle, egal ob tiefgefrorene oder Konservenware (diese enthalten Laktose als Weichmacher)
Vorgekochte & Vorgegarte Produkte	Konserven
Wurst	Brühwürste, Streichwurst, Wurstkonserven, fettreduzierte Wurstwaren
Instant Produkte	Suppen, Saucen, Cremes, Kartoffelbrei, Knödel, Bratlinge, Dips
Fertigsaucen	Alle (z.B. Mayonnaise, Grillsaucen)
Süßigkeiten	Speiseeis, Sahne- und Karamellbonbons, Riegel, Schokoladencremes (z.B. Nutella), Pralinen, Schokolade, Fertigdesserts, ggf. Süßstofftabletten
Sonstiges	Margarine mit Milchanteilen, Müsli, pikante Brotaufstriche, Senf, Ketchup, Gewürzmischungen, Streugewürze

Mit freundlicher Genehmigung von:

MinusL - laktosefreie Milchprodukte



www.minusl.de

Specialmed GmbH, Roßberg 2; D-84164 Lengthal
Tel.: +49 8731 3264130; Fax: +49 8731 3264930
E-Mail: info@specialmed.de; Page: www.specialmed.de