

In der Theorie einfach – im Alltag schwierig

Milch und Milchzucker sind in vielen Lebensmitteln und Gerichten enthalten, in denen man es nicht vermutet. Um eine lactosearme Kost zu genießen, ist es wichtig, bei verpackten Lebensmitteln genau auf die Zutatenliste zu achten. Ist dort Lactose, Milchzucker, Milchpulver, Molke oder Trockenmilch genannt, dann ist das Lebensmittel nicht empfehlenswert.

Lactosegehalt milchhaltiger Lebensmittel in g (Zirka-Angaben)	pro 100 g
Butter	0,6–0,7
Buttermilch	3,5–4,0
Butterschmalz	0
Brie, Camembert	0-1
Crème double	2,6–4,5
Crème fraîche	2,0–3,6
Desserts (Fertigprodukte: Pudding, Milchreis etc.)	3,3–6,3
Dickmilch	3,7–5,3
Dickmilch mit Frucht	3,2–4,4
Edamer, Gouda, Tilsiter	0-1
Eiscreme	5,1–6,9
Emmentaler, Bergkäse, Äppenzeller etc.	0-1
Feta-Käse (45 % Fett)	0,5 - 0,7
Frischkäse Doppelrahmstufe	3,4–4,0
Frischkäsezubereitungen mit Kräutern, Meerrettich, etc.	2,0–3,8
Harzer, Mainzer, Handkäse	0-1
Hüttenkäse mit 20 % Fett i. Tr.	2,6
Joghurt fettarm bis Vollfettstufe	3,7–5,6
Joghurtzubereitungen mit Frucht, Vanille, Müsli etc.	3,5–6,0
Kaffeesahne mit 10–15 % Fett	3,8–4,0
Käsefondue als Fertigprodukt aus dem Kühlregal	1,8
Kefir	3,5–6,0
Kochkäse mit 0–45 % Fett i. Tr.	3,2–3,9
Kondensmilch mit 4–10 % Fett	9,3–12,5
Magerquark	4,1
Mascarpone	2,5
Milch (Vollmilch, fettarme Milch, H-Milch)	4,8–5,0
Milchmixgetränke (Schoko, Vanille, Erdbeere etc.)	4,4–5,4
Milchpulver	38,0–51,5
Molke, Molke-Trinkzubereitungen	2,0–5,2
Mozzarella	0,5 - 2,0
Nuss-Nougat-Brotaufstriche	1,5-3,0
Parmesan, Grana Padano	0-1
Sahne	2,8–3,6
Schichtkäse mit 10–50 % Fett i. Tr.	2,9–3,8
Schmelzkäse mit 10–70 % Fett i. Tr.	2,8–6,3
Schokolade, Vollmilch	9,5
Schokolade, dunkel, hoher Kakaogehalt	0-0,5
Softeis	3,1
Speisequark mit 10–40 % Fett i. Tr.	2,0–3,8
Trinkmilch mit Kakao/Schokolade	3,8
Ziegen-Frischkäse	2,0-4,0

Die hier dargestellten Informationen sind kein Ersatz für die professionelle Beratung bei einem Ernährungsberater, Diätologen oder Arzt.

Vorsicht bei Verwendung dieser Lebensmittel:

Milchzucker wird häufig bei Knäckebrot, Keksen, Kuchen und Backmischungen als Aromaträger beigemischt und in Fertig- und Tiefkühlgerichten als Bindemittel genutzt.

Auch in Fleisch- und Wurstwaren (Wiener Würstchen, Leberwurst etc.) wird Milchzucker verarbeitet.

Sicher genießen – Lactosefreie Lebensmittel:

Obst und Gemüse, Getreide: Nudeln, Teigwaren, Reis, Mais, Hirse, tierische Produkte: Eier, Geflügel, Fisch und Fleisch (jeweils frisch/ungewürzt), Schaletiere, Salz, Pfeffer, Zucker, reine Gewürze, Essig, Fette wie Butterschmalz, reine Pflanzenöle, Nüsse, Tofu-Produkte, Getränke wie Kaffee, Tee, Sojadrinks, Softdrinks und kalorienarme Softdrinks.

Der Vorteil von Avitale Lactase 7000 FCC

Avitale Lactase 7000 FCC Tabletten sind ideal zur Nahrungsergänzung für Personen mit Lactoseunverträglichkeit. Sie führen das Enzym Lactase von außen zu und unterstützen so die Verdauung von Milchzucker bei einer Lactoseunverträglichkeit und machen den Verzehr von Milch und Milchprodukten bekömmlicher.

Daher eignen sich Avitale Lactase 7000 FCC Tabletten zur Sicherstellung einer guten Kalziumversorgung durch den Verzehr von Milchprodukten aller Art.

Zutaten: Füllstoff: Mikrokristalline Cellulose, Lactase 100.000 FCC/g, Trennmittel: Tricalciumphosphat, Maisstärke, Magnesiumsalze der Speisefettsäuren, Siliciumdioxid

Avitale Lactase 7000 FCC sind gluten- und sojafrei.

Verzehrempfehlung:

1-2 Tabletten kurz vor oder während des Verzehrs lactosehaltiger Mahlzeiten und Getränke mit etwas Flüssigkeit schlucken. Die nebenstehende Tabelle gibt Ihnen Anhaltswerte der in verschiedenen Milchprodukten enthaltenen Lactose. Eine Tablette Avitale Lactase 7000 FCC spaltet ca. 11 g Laktose. Die einzunehmende Anzahl an Lactase-Tabletten richtet sich einerseits nach der Menge der verzehrten Lactose, andererseits ist sie auch abhängig vom Schweregrad der Intoleranz, die unterschiedlich stark ausgeprägt sein kann. Jeder Mensch hat hier seine ganz persönliche Toleranzgrenze und folglich einen persönlichen Bedarf an zuzuführender Lactase.

Die tägliche Verzehrempfehlung darf nicht überschritten werden. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und gesunde Lebensweise. Bitte außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren.

Avitale Lactase Tabletten

Nahrungsergänzungsmittel
in praktischer Spenderdose

glutenfrei



Avitale Lactase 7000
80 Tabletten / PZN 11482083



Avitale Lactase 14000
80 Tabletten
PZN 10326122

Avitale Lactase 3500
100 Tabletten
PZN 10183674