



---

## Merkblatt zur Lactose- (Milchzucker-) Unverträglichkeit

Liebe Eltern,

Ihr Kind soll

- versuchsweise
- oder
- auf Dauer

Laktose, also Milchzucker, meiden

Folgende Nahrungsmittel sollen nicht mehr verwendet werden:

- Milch (von Kuh, Schaf, Ziege, Esel, Stute) in jeder Fettstufe
- Kaffeesahne, Kondensmilch
- Milchmodgetränke (z.B. Kakao, Kaba)
- Milchpudding, Milchbrei, Sahne, Eiscreme

Bei ausgeprägter Lactoseintoleranz zusätzlich:

- Dickmilch, Buttermilch, Kefir, Joghurt und Quark ( alle Fettstufen)
- Lebensmittel, die Milchzucker oder Trockenmilchpulver enthalten
- Schokolade, Nougat, „Nutella“

Es empfiehlt sich, milchzuckerhaltige Lebensmittel, vor allem aus Sauermilcharten, in langsam steigender Menge auf ihre Verträglichkeit zu testen.

**➡ Nahezu alle Milchprodukte erhalten Sie inzwischen Laktosefrei und Laktosefreie Milchprodukte können Sie Ihrem Kind bedenkenlos geben. So kann der Calciumbedarf gedeckt werden.**

**Käse:** jeder Art und Fettstufe enthält nur noch Spuren von Milchzucker und wird erfahrungsgemäß **gut vertragen**.

**Wurst:** Frischwurst enthält i.d.R. keinen Milchzucker (ausgenommen evtl.Bratwurst)  
Salami und Wurstkonserven können geringe Mengen Milchzucker enthalten  
(muss gekennzeichnet sein)