

Laktosegehalt von Milch und Milchprodukten

Nahrungsmittel	Typ	Gramm Milchzucker pro 100 Gramm Nahrungsmittel
Milch	Entrahmt	4.8
	Teilentrahmt	4.7
	Vollmilch	4.6
	Kondensmilch	12.3
	Milchpulver, entrahmt	52.9
	UPH, Vollmilch	8.5
	Ziegenmilch	4.4
	Muttermilch	7.2
	Schafsmilch	5.1
Rahm	Rahm	2.2
	Doppelrahm	1.7
	Sauerrahm	2.7
	Crème fraiche (Sauerrahm)	2.1
	Crème fraiche halbfett	3.0
	Kaffeerahm	4.0
	Butter	0.6
	Margarine	<0.5
	Käse	Brie/Camembert
Cheddar		0.1
Streichkäse		4.4
Hüttenkäse		7.3
Hüttenkäse, fettreduziert		3.1
Cream Cheese		3.3
Blauschimmelkäse, dänisch		Spur
Edam/Gouda		Spur
Feta		Spur
Ziegenkäse		0.9
Mozzarella		Spur
Parmesan		0.9
Hartkäse (Greyerzer, Emmentaler)		Spur
Halbhartkäse (Appenzeller, Tilsiter)		Spur
Scheibenkäse	5.0	
Jogurt	Nature	4.7
	Frucht	4.0
	Jogurtdrink	4.0
	Kefir	5.0
	Quark	3.5
	Frischkäse nature	4.0
	Frischkäse Frucht	3.0
	Tzatziki	0.3
Milchdessert	Milchshake	4.5
	Vanilleglacé	5.2
	Schokoladeneis	4.7
	Reispudding	3.9
	Pudding	5.2
	Schokoladenmousse	3.8

Quelle: Modifiziert nach Aliment Pharmacol Ther 2008;27:93-103