

LAKTObASE.at

Laktobase.at, das erste Laktoseintoleranzportal Österreich mit Gastro- und Produktdatenbank öffnet seine Pforten. Information, das persönliche Gespräch sowie wertvolle Tipps & Tricks stehen im Vordergrund.

Etwa 15 – 25 % der in Österreich lebenden Bevölkerung leidet an Laktoseintoleranz. Somit ist jeder Vierte in irgendeiner Form betroffen. Die Dunkelziffer dürfte noch weit höher liegen. Betroffene kennen lange Zeit den Grund Ihres Unwohlseins nicht und haben auch nach der Diagnose Probleme, sich auf die neue Situation einzustellen.

Viele Laktoseintolerante sind verunsichert und wissen nicht genau wie und wo sie Hilfe bekommen können. Oft leben sie jahrelang mit typischen Symptomen wie *Völlegefühl, Übelkeit, breiigem Stuhl oder Durchfall etc.* aber auch unspezifische Symptome wie Kopfschmerzen (sogar Migräneanfälle), Verstopfung, Akne oder trockene Haut, Hautausschlag und Neurodermitis sind keine Seltenheit.

mehr Information unter www.laktobase.at

Laktosegehalt

Anhand dieser Tabelle kannst du ersehen, wie viel Gramm Laktose in 100 g der einzelnen Lebensmittel enthalten sind.

Milchgetränke

Buttermilch	3,5 - 4,0
Fruchtbuttermilch	3,2
Dickmilch	3,7 - 5,3
Dickmilch Frucht	3,2 - 4,4
Kaffeesahne 10 -15% Fett	3,8 - 4,0
Kefir	3,5 - 6,0
Kondensmilch 4 -10% Fett	9,3 - 12,5
Konsummilch (Frischmilch, H-Milch, fettarm, entrahmt, past.)	4,8 - 5,0
Milchmixgetränke	4,4 - 5,4
Milchpulver	38,0 - 51,5
Molke, Molkegetränke	2,0 - 5,2
Ziegenmilch	4,1

Joghurt & Co

Butter	0,6 - 0,7
Crème double	2,6 - 4,5
Crème fraîche	2,0 - 3,6
Joghurt	3,7 - 5,6
Pro Bifidus Joghurt, Bifidus Drink	3-3,5
Joghurtzubereitungen	3,5 - 6,0
Speisequark 20 %	2,7
Speisequark 40 %	2,6
Margarine	0,0 - 1,0
Sahne, Rahm (süß, sauer)	2,8 - 3,6
Schlagsahne 30 %	3,3

Die gemachten Angaben sind Durchschnittswerte.

FREUNDE ODER FEINDE?



LAKTObASE.at

Süßes

Grießbrei	2,8 - 6,3
Bitterschokolade (75% Kakao)	0-0,5
Milchschokolade	9,5
Nugat	25,0
Nuss-Nougat-Creme	2,0
Pudding	2,8 - 6,3
Eiscreme (Milch-, Frucht-, Joghurteis)	5,0 - 6,9
Sahneeis	1,9

Käse

Briekäse 50%	0,1 - 2,0
Butterkäse 50%	0,6
Camembert 45%	0,1 - 1,8
Chesterkäse 50%	0,3
Cottage Cheese / Hüttenkäse 20% Fett i.Tr.	2,6 - 3
Edamer 45%	2,0
Edelpilzkäse	<0,1
Blauschimmel Rahmstufe	1,0
Emmentalerkäse	<0,1
Fetakäse 45%	0,5 - 4,1
Frischkäsezubereitung 10-70% Fett i.Tr.	2,0 - 3,8
Ricotta	0,2 - 5,1
Schmelzkäse 10 - 70 %	2,8 - 6,3

Gouda 45%	2,0
Havartikäse	<0,1
Käsefondue (Fertigprodukt)	1,8
Käsepastete 60 -70% Fett i.Tr.	1,9
Kochkäse 0 -45% Fett i. Tr.	3,2 - 3,9
Limburgerkäse	0,1 - 2,2
Mozarella	0,1 - 3,1
Parmesan	0,05 - 3,2
Wurstwaren	1,0 - 4,0