

Lactosegehalte ausgewählter Lebensmittel. Nach Ledochowski et al. 2003

Fast lactosefrei (<1g Lactose/100g)	Lactosegehalt (g)
Emmentaler, Tilsiter, Bergkäse, Alpenkäse, Inntales, Bauernkäse, Edamer, Mozzarella, Gorgonzola u.s.	0-0,1
Parmesan	0,06
Rahmbrie (50% Fett)	0,1
Camembert (45% Fett)	0,1
Ricottakäse	0,3
Chesterkäse (50% Fett)	0,3
Feta-Käse (45% Fett)	0,5
Butter	0,6
Mittlerer Lactosegehalt (1-4,5g Lactose/100g)	Lactosegehalt (g)
Nuss-Nougatcreme	1,9
Crème double	2,6
Quark (20% Fett)	2,7-3,6
Fruchtbuttermilch	3,1
Fruchtjoghurt	3,1-3,7
Magerquark	3,2-4,5
Joghurt (3,6% Fett)	3,2-4,5
Sauerrahm (15% Fett)	3,2
Schlagsahne (36% Fett)	3,3
Hüttenkäse	3,3
Magerjoghurt (1% Fett)	3,3-4,1
Buttermilch	3,5-4
Fruchtmolke	3,8-4
Sauermilch	4
Kaffeesahne (mind. 10% Fett)	4
Joghurt gerührt (3,2% Fett)	4,5
Lactosereich (>4,5g Lactose/100g)	Lactosegehalt (g)
Trinkkakao	4,6
Vollmilch (3,6% Fett)	4,6-4,8
Molke	4,7
Magermilch	4,8-5
Eiscreme	6,7
Kondensmilch	9-13
Milchschokolade	9,5
Vollmilchpulver	35,1
Magermilchpulver	50,5
Molkepulver	68,2