LACTEASE®

Laktosegehalt diverser Lebensmittel

(Durchschnittlicher Laktosegehalt in g/100g)

Lebensmittel	
Appenzellerkäse	0.0
Briekäse, 50 % Fett i. Tr.*	0.1
Büffelmilch	4.9
Buttermilch	4.0
Camembertkäse, 30 % Fett i. Tr.*	0.0
Camembertkäse, 40 % Fett i. Tr.*	0.0
Camembertkäse, 45 % Fett i. Tr.*	0.1
Camembertkäse, 50 % Fett i. Tr.* (Rahmcamembert)	0.1
Emmentalerkäse, 45 % Fett i. Tr.*	0.0
Fetakäse	0.5
Greyerzerkäse	0.0
Hüttenkäse	3.3
Joghurt, fettarm (1.5 – 1.8 % Fett)	3.3
Joghurt (mind. 3.5 % Fett)	3.2
Kafferahm	4.1
Kuhmilch, fettarm (1.5 – 1.8% Fett)	4.8
Kuhmilch, Magermilch (entrahmte Milch)	4.8
Kuhmilch, Vollmilch	4.7
Kuhmilch, UHT**	4.7
Magerquark	3.2
Molke, süss	4.7
Rahmglace	6.7
Ricotta	0.3
Sauerrahm	0.0
Schafmilch	4.4
Schlagrahm (mind. 30 % Fett)	3.3
Tilsiterkäse, 30 % Fett i. Tr.*	0.0
Tilsiterkäse, 45 % Fett i. Tr.**	0.0
Ziegenmilch	4.2

Richtwerte, diese können schwanken. Die Werte dienen als Orientierungshilfe; sie stellen Durchschnittswerte dar und können je nach Herstellung des Produkts abweichen. Die Liste ist nicht abschliessend.

* Fett i. Tr.: Abkürzung für den Fettgehalt in der Käse-Trockenmasse. Dieser Wert wird angegeben, weil im Verlauf der Lagerung von Käse das beinhaltete Wasser verdunstet und er somit an Gewicht verliert.

** UHT: Ultra-hoch-Temperatur

Quelle: S. W. Souci, W. Fachmann and H. Kraut, Die Zusammensetzung der Lebensmittel Nährwert-Tabellen, 8., revidierte und ergänzte Auflage, Stuttgart, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH 2016