

Liebe Patienten,

anbei erhalten Sie zwei Listen mit Lebensmitteln die viel **Laktose** und **Fructose** enthalten.

Bitte lassen Sie in Woche 1+2 alle Lebensmittel weg die **Laktose** enthalten,

und in Woche 3+4 alle Lebensmittel weglassen die **Fructose** enthalten.

Notieren Sie alle Beschwerden im Bauchschmerzprotokoll.

Lebensmittelauswahl bei Laktoseintoleranz

(Milchzuckerunverträglichkeit)

Kursiv geschriebene Lebensmittel werden häufig vertragen (Toleranzgrenze beachten).

	Lebensmittel, die keine Laktose enthalten ☺	Lebensmittel, die Laktose enthalten können ☹ <i>Individuelle Toleranzgrenze beachten!</i>
Getränke	<ul style="list-style-type: none"> ○ (Mineral-)Wasser ○ Fruchtsäfte, Fruchtsaftgetränke ○ Tee, Kaffee ○ Kakaogetränke ohne Laktose* 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Fruchtsaftgetränke mit Molke oder anderen Milchprodukten/Laktose ○ <i>Instantgetränke (lösliche Pulver)</i> ○ <i>Tee, Kaffee mit Kondensmilch</i>
Gemüse, Obst und deren Erzeugnisse	<ul style="list-style-type: none"> ○ Alle Sorten, frisch, tiefgekühlt, getrocknet oder Konserve ohne Zusätze von Laktose* 	<ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Obst- und Gemüfefertiggerichte z.B. Pfannengemüse, Aufläufe</i> ○ Suppen und Soßen
Kartoffeln und deren Erzeugnisse	<ul style="list-style-type: none"> ○ Alle (selbst hergestellten) Zubereitungen mit z.B. Laktose freier Milch oder anderen Ersatzprodukten 	<ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Kartoffelzubereitungen wie Kartoffelgratin (Bechamelsauce!), -kroketten, -knödel, Bratkartoffeln</i> ○ <i>Kartoffelsalat</i>
Getreide, Brot, Backwaren, Teigwaren, Nahrungsmittel	<ul style="list-style-type: none"> ○ Brot, Brötchen und Knäckebrot ohne Laktose* ○ Alle Getreidesorten als Flocken, Mehle, Grieß, Schrot, Stärke und Frühstückscerealien ohne Laktose* ○ Zwieback, Kuchen und Gebäck ohne Laktose* ○ Nudeln ○ Reis, Mais, Hirse, Buchweizen, Quinoa und Amaranth sowie daraus hergestellte Produkte ohne Laktose* 	<ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Milchbrot und –Brötchen, Buttermilchbrötchen, Rosinenbrötchen, Knäckebrot mit Milch</i> ○ <i>Sahnetorten, (Schokoladen-)Kuchen, Waffeln, Stollen</i> ○ <i>Gebäck, Kekse, Butterkeks, Löffelbiskuit</i> ○ <i>Fertigteige, Backmischungen (vegetarische) Fertiggerichte, Pizza</i> ○ <i>Knusper- und Schokomüsli, Müsli mit Milchpulver</i> ○ <i>Paniermehl/Backerbsen</i>
Milch/-produkte, Käse	<ul style="list-style-type: none"> ○ Laktosefreie Milch und –produkte ○ Sojadriinks u.a. Ersatzprodukte 	<ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Milch und –produkte</i> ○ <i>Joghurt, Sauermilchprodukte, Käse, Molke, Kondensmilch, Quark, Sahne, Buttermilch, Schmand u.a.</i>
Fleisch, Fleischwaren, Geflügel, Wild, Innereien, Wurst	<ul style="list-style-type: none"> ○ Alle unverarbeiteten Sorten, frisch, tiefgekühlt oder geräuchert ohne weitere Zusätze ○ Reines Hackfleisch ○ Kalter Braten, selbst hergestellt 	<ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Paniertes Fleisch</i> ○ <i>Zubereitetes Hackfleisch (z.B. Frikadellen, Tartar, Hamburger, Fleischpflanzerl, Bouletten)</i> ○ <i>Brühwurst (z.B. Bierschinken,</i>

	<ul style="list-style-type: none"> ○ Rohschinken, Roastbeef, Putenbrustaufschnitt ○ Aufschnitt und Würstchen ohne Laktose* 	<p><i>Würstchen, Mortadella, Bockwurst, Bratwurst, Leberkäse, Fleischwurst)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Kochwurst (Leberwurst)</i> ○ <i>Gekochter Schinken, Fleischsalate</i>
Fisch und -erzeugnisse	<ul style="list-style-type: none"> ○ Alle unverarbeiteten Sorten, frisch, tiefgekühlt oder geräuchert ohne weitere Zusätze 	<ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Panierter Fisch</i> ○ <i>Fischerzeugnisse in Soßen und Marinade, Feinkostfischsalate</i>
Eier und Eierzeugnisse	<ul style="list-style-type: none"> ○ Eier und daraus hergestellte Zubereitungen ohne Laktose* 	<ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Eiergerichte mit Milch (z.B. Rührei, Eierpfannkuchen)</i>
Fette und Öle	<ul style="list-style-type: none"> ○ Alle Öle (z.B. Olivenöl, Rapsöl, Sonnenblumenöl) ○ Laktose freie Margarine ○ Plattenfette 	<ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Butter, Halbfettbutter</i> ○ <i>Margarine mit Joghurtkulturen, Milcheiweiß oder Molke</i>
Süße Brotaufstriche, Süßungsmittel, Süßigkeiten	<ul style="list-style-type: none"> ○ Honig, Konfitüre, Carobcreme ○ Fruchtgummi, Fruchtbonbons, Kaugummi, Traubenzucker ○ Blockschokolade, Carobtafel, (Schoko-) Reiswaffeln ohne Laktose* ○ Götterspeise, Fruchtkaltschalen, Grützen, Kompott, Sojadessert ○ Puddings und Soßen zubereitet mit Laktose Freier Milch oder Sojadrink ○ Frucht- und Wassereis, selbst hergestelltes Speiseeis ohne Laktose*, Sojais 	<ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Schokoladenaufstrich, Nuss-Nougat-Creme</i> ○ <i>Schokolade, Nougat, Pralinen, Schokoküsse</i> ○ <i>Alle Süßwaren mit Schokolade oder Milch*</i> ○ <i>Fruchtgummis mit Joghurt</i> ○ <i>Karamellbonbons</i> ○ <i>Weichlakritzwaren</i> ○ <i>Pudding mit Schokostückchen, Fertigdesserts zum Kaltanrühren (z.B. Mousse), Cremepulver, Milchreis, Grießbrei</i> ○ <i>Milchspeiseeis</i>
Verschiedenes und Spezialitäten	<ul style="list-style-type: none"> ○ Ketchup, Senf, Mayonnaise und Remoulade ohne Laktose* ○ Selbst hergestelltes Dressing ohne Laktose* z.B. Essig-Öl-Dressing ○ Vegane Pasteten, Brotaufstriche ohne Laktose* 	<ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Fertigsoßen, Würzsoßen, -pasten</i> ○ <i>Ketchup, Senf, Mayonnaise, Remouladen, Dressing</i> ○ <i>Feinkostsalate, Fertiggerichte</i> ○ <i>Vegetarische Brotaufstriche</i>
Säuglingsnahrung	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pro Sobee, Humana SL, Sojagen Plus, Milupa SOM, Multival Plus, Lactopriv ○ Alfare, Nutramigen 1+2, Pregomin ○ Neocate, Neocate advance, Pregomin AS 	<ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Herkömmliche Säuglingsnahrung, Säuglingsnahrung auf Ziegenmilchbasis</i> ○ <i>HA-Säuglingsnahrung, die nicht stark hydrolysiert ist</i>

***Laktose steht stellvertretend für Laktose, Milch, Milchprodukte und Milchbestandteile. Immer Zutatenliste beachten oder beim Hersteller nachfragen (Homepage/Hotline nutzen). Die Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Diätplan nur in Verbindung mit einer Ernährungsberatung sinnvoll. Individuelle Verträglichkeit beachten.**

Lebensmittelauswahl bei Fructosemalabsorption/Sorbitverträglichkeit
(unter Berücksichtigung gastroenterologischer Empfehlungen)

	geeignet ☺	bedingt geeignet ☹	i. d. R. nicht geeignet ☹
Getränke	<ul style="list-style-type: none"> ○ Stilles Wasser ○ Kaffee, schwarzer Tee ○ Kräutertee ○ Milchlischgetränke mit reinem Kakaopulver (ohne Zucker) ○ Deutsches Bier, klarer Schnaps 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Kohlensäureangereichertes Mineralwasser ○ Fruchtsaftschorlen aus Obstsorten der mittleren Spalte ○ Limonaden, Colagetränke mit Zucker ○ Malzbier ○ Trockene Weine, Likör, Kräuterlikör 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Fruchtsäfte ○ Limonaden, Colagetränke mit Fructose/Sorbit/Isomalt ○ „Wellnessgetränke“ ○ Likörweine ○ Fruchtcocktails (mit und ohne Alkohol) ○ Instantgetränke
Gemüse und -erzeugnisse	<ul style="list-style-type: none"> ○ Spinat, Mangold, Mohrrübe, Zucchini, Sellerie, Blumenkohl, Broccoli, Chinakohl, Grünkohl, Rosenkohl, Wirsing, rote Bete, Gurke, Tomate, gegarte Pilze, Oliven ○ Sojaprodukte (aus Sojamilch -> ohne Zusätze, Tofu, etc.) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Rotkohl, Weißkohl, Kohlrabi, Spargel, Porree, Kürbis, Mais, Zwiebeln, Aubergine, Paprika, Sauerkraut, Knoblauch ○ Frische Erbsen, grüne Bohnen, Wachsbohnen, Schwarzwurzeln ○ Linsen, weiße und rote Bohnen ○ Fertig- oder Halbfertiggerichte ○ Blattsalat 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Dicke Bohnen, frische Sojabohnen, Limabohnen ○ Konserven mit Fructose/Sorbit (Diabetiker-geeignet) ○ Rohe Pilze
Kartoffeln	<ul style="list-style-type: none"> ○ Kartoffeln 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 	<ul style="list-style-type: none"> ○
Obst und -erzeugnisse	<ul style="list-style-type: none"> ○ Banane (evtl. mit Traubenzucker) ○ Rhabarber (bei Bedarf mit Traubenzucker oder Süßstoffen) ○ Avocado ○ Nüsse, Kokos, Samen 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Zitrone, Grapefruit, Mandarine, Clementine, Aprikosen, Sauerkirsche, Mirabelle, Erdbeere, Stachelbeere, rote Johannisbeere, Holunderbeere, Ananas, Kiwi, Feige 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Alle übrigen Obstsorten ○ Rosinen u.s. Trockenfrüchte ○ Säfte und Konfitüren mit Fructose/Sorbit oder Isomalt

Getreide, Brot, Backwaren, Teigwaren, Närmmittel	<ul style="list-style-type: none"> ○ Brote aus fein gemahlene Mehlen ○ Weizenmehl, Haferflocken (fein) ○ Roggenmehl in kleinen Mengen ○ Brote, Semmeln ohne Zucker, Honig oder Sirup ○ Nudeln, Reis, ungezuckerter Puffreis, Reiswauffeln ○ Feinbackwaren nur mit Traubenzucker gesüßt 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Brote, Semmeln mit Zucker, Honig, Sirup ○ Grobe Vollkornbrote ○ Feinbackwaren mit Zucker, Honig, Sirup ○ Müsli ohne Früchte ○ Cornflakes, Crunchies, Puffreis mit Zucker/Honig ○ Kuchen mit Zucker/Honig außer Obstkuchen ○ Getreidesprossen 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Brot und Semmeln mit Fructose, Sorbit, Isomalt ○ Diabetikerbackwaren und – feinbackwaren ○ Müsli mit Trockenfrüchten ○ Müsli mit Fructose, Sorbit, Isomalt (Diabetiker-geeignet) ○ Nudelfertiggerichte
Milch/ - produkte, Käse	<ul style="list-style-type: none"> ○ Frischmilch, Sahne, Speisequark, Joghurt ○ Frischkäse, Käse, Weichkäse, Schnittkäse, Schmelzkäse ○ Reine Buttermilch, Kefir 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Mit Zucker oder Honig gesüßte Sahne, Kondensmilch, Speiseeis oder andere Milchprodukte ○ Milchprodukte mit Fruchtmasse aus geeigneten oder bedingt geeigneten Obstsorten, Zucker/Honig ○ Kakaopulver mit Zucker, Ovomaltine 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Mit Fructose/Sorbit/Isomalt gesüßte Milchprodukte bzw. Speiseeissorten
Fleisch, Wurst, Fisch, Krusten- und Schalentiere	<ul style="list-style-type: none"> ○ Jegliches Fleisch frisch, gekühlt ○ Bratenaufschnitt, Schinken ○ Wurst ○ Fisch, frisch oder Tiefkühlware 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Fleisch- und Fischfeinkost bzw. Fleisch- und Fischkonserven mit Zucker 	
Eier	<ul style="list-style-type: none"> ○ In jeglicher Form 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Alle mit Zucker gesüßten Eierspeisen wie Pfannkuchen, Crepes 	
Fette, Öle	<ul style="list-style-type: none"> ○ Butter, Margarine ○ Pflanzenöle, Schmalz, Bratfett 		
Zucker	<ul style="list-style-type: none"> ○ Traubenzucker (Glukose), Dextrose ○ Maltose (Malzzucker), Laktose (Milchzucker) ○ Süßstoffe (Saccharin, Cyclamat, Aspartam) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Honig, Glukosesirup ○ Haushaltszucker ○ Kandiszucker ○ Ursüße ○ Invertzucker 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Fruchtzucker (Fructose) ○ Sorbit

Süßes	<ul style="list-style-type: none"> ○ Traubenzuckerbonbon, z.B. Dextroenergie 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Fruchtgummi/Fruchtbombon/ Lakritz mit Zucker/ Glukosesirup ○ Karamellbonbons ○ Schokolade/Nougat/Pralinen, Schokoküsse mit Zucker ○ Konfitüre(mit Glukosesirup), Gelee aus geeigneten Obstsorten mit Zucker 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Fruchtbombon/Pralinen/ Schokolade/Nougat mit Fructose/Sorbit/Isomalt ○ Konfitüre, Gelee aus ungeeigneten Obstsorten bzw. mit Fructose/Sorbit/Isomalt ○ Kaugummi, Marzipan
Verschiedenes, Gewürze	<ul style="list-style-type: none"> ○ Salz, Pfeffer, Essig, Senf ○ Kräuter, Gewürze ○ Vanillemark ○ Backpulver 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Ketchup, Mayonnaise ohne Zucker ○ Brühe 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Würzmischungen, -soßen ○ Gewürzketchup ○ Agar- Agar ○ Inulin

Beachten Sie beim Einkauf immer auf die Zutatenliste oder fragen Sie beim Hersteller nach (Homepage/Hotline nutzen). Die nachfolgende Tabelle erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Der Diätplan ist nur in Verbindung mit Einer Ernährungsberatung sinnvoll. Individuelle Verträglichkeiten müssen dabei beachtet werden.