



Für Ihren Kalziumbedarf:

täglich 3 Portionen Milch und Milchprodukte z.B.

180 g laktosefreies Jogurt

2 dl laktosefreie Milch

40 g Käse

Was tun, wenn Milch Beschwerden macht?

- Verzichten Sie während mehreren Wochen auf milchzuckerhaltige Nahrungsmittel, damit sich Ihr Darm erholen kann.
- Viele verarbeitete Produkte wie Suppen- und Saucenpulver, Streuwürzen, Backwaren, Wurst- und Fleischwaren enthalten Laktose (Milchzucker): Lesen Sie deshalb die Zutatenliste.
- Milch und Milchprodukte sind gut verträglich, wenn Sie sie innerhalb einer Mahlzeit und regelmässig über den Tag verteilt essen.



Mit laktosefreier Milch.



Mit laktosefreiem Jogurt.



Mit laktosefreiem Mozzarella.



Mit laktosefreiem Frischkäse.



Käse: von Natur aus laktosefrei.

Mehr Rezepte unter www.swissmilk.ch/rezepte

SERVICEBOX

Mehr Informationen und praktische Tipps:

www.swissmilk.ch

ernaehrungsberatung@swissmilk.ch

Ratgeber-Telefon:
031 359 57 56



Wenn Sie auf Milch und Milchprodukte verzichten müssen:

- Wählen Sie laktosefreie Milch und Joghurts.
- Gereifter Käse enthält keinen Milchzucker mehr (Extrahart- und Hartkäse) oder nur noch in Spuren (Halbhart- und Weichkäse). Er kann problemlos gegessen werden.
- Auch Butter und Rahm in kleinen Mengen sind meist gut verträglich.
- Die Grossverteiler führen ein Sortiment an laktosefreien Produkten. Achten Sie beim Einkaufen auf die entsprechenden Produktinformationen.