



Laktoseintoleranz: Kalziumtest

Milch und Milchprodukte sind die wichtigsten Kalziumlieferanten. Schon mit drei Portionen pro Tag werden zwei Drittel des Tagesbedarfs an Kalzium gedeckt. Bei einer Laktoseintoleranz und beim Weglassen von Milch und Milchprodukten besteht die Gefahr einer Mangel- oder Unterversorgung mit diesem lebenswichtigen Mineralstoff. Daher ist es wichtig, dass der Kalziumbedarf trotz Laktoseintoleranz gedeckt wird. Ob ausreichend Kalzium aufgenommen wird, kann mit dem Kalziumtest auf der Rückseite festgestellt werden: Woche eintragen und jeden Tag die konsumierten Kalziumportionen abhaken. Beachten Sie, dass auch die verarbeiteten Milchprodukte Kalziumquellen sind (z. B. Milch im Kartoffelstock).

**Für gesunde Knochen braucht es
täglich 3-mal Milch und Milchprodukte.
Das sind zum Beispiel:**



**2 dl Milch,
180 g Joghurt und
40 g Hartkäse.**

Diese Milchprodukte können beliebig durch andere ersetzt werden, wie die Tabelle auf der Rückseite zeigt.

Kalziumtest ►

swiss**mil**k

Kalziumtest

1 Portion Kalzium sind zum Beispiel:

Woche vom ...	bis ...	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
5 Röllchen Hobelkäse								
4 Fondue-Brotmöckli (30 g)								
1 Stück Extrahartkäse (40 g)								
2 Esslöffel Reibkäse (40 g)								
1 Stück Sbrinz AOC (40 g)								
1 Stück Hartkäse (40 g)								
1 Stück Gruyère AOC (40 g)								
1 Stück Emmentaler AOC (40 g)								
1 Stück Halbhartkäse (50 g)								
1 Stück Appenzeller® (50 g)								
1 Stück Tilsiter (50 g)								
1½ Scheiben Raclette Suisse® (50 g)								
1 Stück Weichkäse (60 g)								
¼ Stück Feta (60 g)								
½ Kugel Mozzarella (75 g)								
1 Becher Frischkäse (200 g)								
1 Becher Quark, halbfett oder mager (250 g)								
1 Becher Blanc battu (250 g)								
1½ Becher Hüttenkäse (300 g)								
¼ Becher Ricotta (75 g)								
1 Becher Joghurt (180 g)								
1 Becher Kefir (180 g)								
1 Schale Müesli (300 g)								
1 Schale Milchreis (400 g)								
1 Dessertschale Crème (2 dl)								
2 Tassen Cappuccino (3 dl)								
1 grosses Glas Latte macchiato (2,5 dl)								
1 grosses Glas Molke (2,5 dl)								
1 Glas Milchshake (2 dl)								
1 Glas Ovomaltine (2 dl)								
1 Glas Milch (2 dl)								
1 Glas Buttermilch (2 dl)								

Der Kalziumtest steht zum Gratis-Download unter www.swissmilk.ch/nutrition bereit.