

Laktosegehalt von Milch und Milcherzeugnissen	Laktose (in g)/100 g Lebensmittel
Butterschmalz	-
Butter	0,6 - 0,7
Hart-, Schnitt-, Weichkäse*	weniger als 1
Käsefondue (Fertigprodukt)	1,8
Käsepastete 60 - 70 % i. Tr.	1,9
Sahneeis	1,9
Hüttenkäse 20 % Fett i. Tr.	2,6
Crème fraîche	2,0 - 3,6
Frischkäsezubereitungen 10 - 70 % Fett i. Tr.	2,0 - 3,8
Speisequark 10 - 70 % Fett i. Tr.	2,0 - 3,8
Molke, Molkengetränke	2,0 - 5,2
Crème double	2,6 - 4,5
Sahne, Rahm (süß, sauer)	2,8 - 3,6
Schmelzkäse 10 - 70 % Fett i. Tr.	2,8 - 6,3
Schichtkäse 10 - 50 % Fett i. Tr.	2,9 - 3,8
Kochkäse 0 - 45 % Fett i. Tr.	3,2 - 3,9
Frucht-Dickmilch	3,2 - 4,4
Desserts (Fertigprodukte: Cremes, Pudding, Milchreis, Grießbrei)	3,3 - 6,3
Rahm-, Doppelrahmfrischkäse	3,4 - 4,0
Buttermilch	3,5 - 4,0
Jogurtzubereitungen (Schoko, Nuss, Müsli, Mokka, Vanille)	3,5 - 6,0
Kefir	3,5 - 6,0
Dickmilch	3,7 - 5,3
Jogurt	3,7 - 5,6
Kaffeesahne 10 - 15 % Fett	3,8 - 4,0
Magerquark	4,1
Milchmixgetränke (Schoko, Mokka, Vanille, Erdbeere, Banane, Himbeere, Nuss)	4,4 - 5,4
Konsummilch (Frischmilch, H-Milch)	4,8 - 5,0
Eiscreme (Milch-, Frucht-, Jogurteis)	5,1 - 6,9
Kondensmilch 4 - 10 % Fett	9,3 - 12,5
Milchpulver	38,0 - 51,5

* Emmentaler, Bergkäse, Berghofkäse, Reibkäse, Parmesan, Alpkäse, Edamer, Gouda, Tilsiter, Stauferkäse, Steppenkäse, Trappistenkäse, Appenzeller, Backsteiner, Brie, Camembert, Weichkäse, Weinkäse, Weißlacker, Chester, Edelpilzkäse, Schafskäse, Havarti, Jerome, Limburger, Romadur, Mozzarella, Münsterkäse, Raclette, Räucherkäse, Sandwich-Käsepastete, Bad Aiblinger Rahmkäse, Butterkäse, Esrom, Sauermilchkäse (Harzer, Mainzer, Handkäse)

Quelle: E. Renner, A. Renz-Schauen: Nährwerttabellen für Milch und Milchprodukte. B. Renner, Gießen 1994.