Laktose-Tabelle: So viel Laktose steckt in Lebensmitteln

Laktose in Gramm je 100 g nach dem Bundeslebensmittelschlüssel des Max Rubner-Instituts (BLS 4.0), Mozzarella nach dem IQWiG (*). Einzelne Produkte können abweichen. „Unter 0,1 g“ bedeutet: kaum oder keine Laktose nachweisbar. Balken bis 10 g, bei Milchpulver gekürzt.

Zur Orientierung: Menschen mit Laktoseintoleranz vertragen meist bis zu 12 g Laktose auf einmal und bis zu 24 g über den Tag verteilt, am besten zusammen mit anderem Essen (IQWiG Ernährung). Wie viel jemand verträgt, ist sehr verschieden (EFSA 2010).

LEBENSMITTEL	LAKTOSE JE 100 G
MILCH UND DRINKS	
Vollmilch, 3,5 % Fett	3,9 g
Fettarme Milch, 1,5 % Fett	3,9 g
Magermilch, höchstens 0,1 % Fett	4,8 g
Laktosefreie Milch, 3,5 % Fett	unter 0,1 g
Ziegenmilch, mind. 3 % Fett	4,2 g
Schafmilch, mind. 4,5 % Fett	4,4 g
Hafer-oder Sojadrink, ungesüßt	unter 0,1 g
JOGHURT, QUARK UND CO.	
Buttermilch	4,7 g
Joghurt, mind. 3,5 % Fett	3,3 g
Joghurt, 1,5 bis 1,8 % Fett	4,7 g
Kefir, mind. 3,5 % Fett	3,3 g
Skyr, unter 10 % Fett i. Tr.	3,1 g
Magerquark, unter 10 % Fett i. Tr.	3,3 g
Quark, 40 % Fett i. Tr.	2,6 g
Körniger Frischkäse, unter 10 % Fett i. Tr.	3,0 g
KÄSE	
Frischkäse natur, mind. 60 % Fett i. Tr.	3,7 g
Mascarpone, mind. 80 % Fett i. Tr.	3,4 g
Ricotta, mind. 45 % Fett i. Tr.	3,4 g
Schmelzkäse, 45 bis 52 % Fett i. Tr.	5,2 g
Ziegenfrischkäse, mind. 45 % Fett i. Tr.	1,7 g
Mozzarella, 20 % Fett i. Tr.*	3,3 g
Feta, mind. 45 % Fett i. Tr.	unter 0,1 g
Camembert, mind. 45 % Fett i. Tr.	unter 0,1 g
Gouda, 48 % Fett i. Tr.	unter 0,1 g
Emmentaler, mind. 45 % Fett i. Tr.	unter 0,1 g
Parmesan, mind. 30 % Fett i. Tr.	unter 0,1 g
Halloumi	unter 0,1 g
BUTTER UND SAHNE	
Butter	0,6 g
Butterschmalz	unter 0,1 g
Schlagsahne, mind. 30 % Fett	3,3 g
Kaffeesahne, mind. 10 % Fett	4,1 g
Kondensmilch, mind. 7,5 % Fett	9,3 g
SÜSSES UND GEBÄCK	
Vollmilchschokolade	9,6 g
Cremeeis	2,7 g
Milchreis mit Vollmilch	3,4 g
Croissant	1,1 g
Milchbrötchen	1,0 g
Weizenbrot	unter 0,1 g
MILCHPULVER	
Vollmilchpulver	35,1 g
Magermilchpulver	50,5 g

* Wert des IQWiG (IQWiG Einkauf). Der Bundeslebensmittelschlüssel nennt für Mozzarella weniger als 0,1 g Laktose je 100 g.

Die Tabelle gibt eine Orientierung. Sie ersetzt keine ärztliche Beratung. Bevor Sie ganz auf Milchprodukte verzichten, lassen Sie Beschwerden ärztlich abklären (gesund.bund.de).

Quellen

BLS 4.0: Max Rubner-Institut: Bundeslebensmittelschlüssel (BLS), Version 4.0, 2025. https://doi.org/10.25826/Data20251217-134202-0. Lizenz CC BY 4.0 (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.de). Änderungen: Laktosewerte (LACS) auf eine Nachkommastelle gerundet, Werte unter 0,1 g und unter der Nachweisgrenze als „unter 0,1 g“, Bezeichnungen gekürzt, Hafer- und Sojadrink in einer Zeile, Mozzarella mit dem Wert des IQWiG.

IQWiG Ernährung: Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen, gesundheitsinformation.de: Ernährung bei Laktoseintoleranz. Aktualisiert am 06.11.2024, abgerufen am 28.10.2026. https://www.gesundheitsinformation.de/ernaehrung-bei-laktoseintoleranz.html

IQWiG Einkauf: IQWiG, gesundheitsinformation.de: Einkaufen bei Laktoseintoleranz. Aktualisiert am 06.11.2024, abgerufen am 28.10.2026. https://www.gesundheitsinformation.de/einkaufen-bei-laktoseintoleranz.html

gesund.bund.de: Bundesministerium für Gesundheit, in Zusammenarbeit mit dem IQWiG: Laktoseintoleranz. Stand 23.02.2026. https://gesund.bund.de/laktoseintoleranz

EFSA 2010: EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies: Scientific Opinion on lactose thresholds in lactose intolerance and galactosaemia. EFSA Journal 8(9):1777, 2010. https://doi.org/10.2903/j.efsa.2010.1777

Quellen zuletzt abgeglichen am 28.10.2026 von der Redaktion BMI-Rechner.net.
Ratgeber Laktoseintoleranz:
https://www.bmi-rechner.net/artikel/laktoseintoleranz.htm