

ALTERNATIVEN BEI NAHRUNGSMITTELINTOLERANZEN

Auslöser einer Intoleranz/ Allergie	Enthalten in	Alternative
Laktose/Milchzucker	Milch, Rahm, Crème fraîche, Sauerrahm, Kaffeerahm	Laktosefreie Milch und Milchprodukte oder pflanzliche Alternativen, bspw. Mandel-, Hafer-, Soja-, Reismilch, etc.
	Joghurt, Quark, Hüttenkäse, Frischkäse	Lastosefreie Produkte
	Weich- und Hartkäse, Mozzarella	Gut gereifte Käse (Parmesan, Sbrinz, Gruyère, Emmentaler)
	Koch-, Brüh-, Rohwürste, Aufschnitt	Wurstwaren ohne Laktose
	Getränke mit Milchserum, Proteinpulver für Sportler	Mineralwasser, Tee, Fruchtsaft
	Brot, Gebäck, Cracker, Schokolade, Glacé, Müesli,	Laktosefreie Backwaren
Fructose/Fructzucker und Polyole (Zuckeralkohole)	Apfel, Birne, Mango, generell Steinobst (z.B.: Kirsche, Mirabelle, Aprikosen, Nektarinen)	Erdbeere, Honigmelone, Mandarine, Bananen nicht reif, Heidelbeeren, Trauben, Kiwi, Orangen, Ananas
	Getrocknete Früchte und Beeren	Nüsse, Samen, getrockneter Mais, Popcorn
	Honig, Agavendicksaft,	Erdbeerkonfiture, Ahornsirup
	Fruchtsäfte	Mineralwasser, Tee
	Kaugummi und Bonbons mit Süsstoffen	Produkte mit Süsstoffen Acesulfam, Cyclamat, Aspartam, Assugrin
	Süsstoffe (Zuckeralkoholen wie Sorbit, Xylit, Mannit) z.B in Light Produkten, Kaugummi, Zeltli, Backwaren	Haushaltszucker (Saccharose), Acesulfam, Cyclamat, Aspartam, Assugrin
Gluten	Weizen, Dinkel, Gerste, Roggen, Hafer, Emmer, Grünkern, Kamut, Einkorn, Triticale	Kartoffeln, Mais, Reis, Buchweizen, Quinoa, Amarant, Hirse, Teff, Hülsenfrüchte
	Fertigprodukte, Brote, Gebäck, Cracker, Teigwaren, Würzmischungen, Saucenpulver, Smarties	Glutenfreie Produkte
	Jemalt	Kakaopulver, Caotina
	Gemüsebouillon	Glutenfreie Bouillon