



## Laktoseindhold i fødevarer

<b>Fødevarer</b>	<b>Gram laktose per 100 gram</b>
Skummet-, mini-, let og sødmælk	4,8
Kærnemælk	3,5
Kakaomælk	4,6
Yoghurt naturel, tykmælk, A-38, Cultura naturel	2,5-3,8
Ymer, Ylette	3,7
Græsk Yoghurt	3,7
Skyr	3,5
Yoghurt med frugt	3,1
Drikkeyoghurt	3,1
Drikkecultura	3,1
Fromage Frais 0,3 %	3,1
Cheasy Fraiche	3,5
Creme Fraiche 38 %	2,7
Fløde 9 %	4,5
Madlavningsfløde 18 %	4,2
Piskefløde 38 %	3,2
Koldskål, færdigkøbt	3,5
<b>Skæreost og skimmelost</b>	<b>Gram laktose per 100 gram</b>
Skæreost, alle former	<0,05
Skimmelost, Danablue, Brie, Camembert	<0,05
Myseost	33,1
<b>Fløde-og friskoste, ost til madlavning</b>	<b>Gram laktose per 100 gram</b>
Flødeost, naturel og med urter	2,7
Feta	0,2
Hytteost	2,5
Mozzarella	<0,05
Pizzatopping	<0,05
<b>Smør og smørbare produkter</b>	<b>Gram laktose per 100 gram</b>
Lurpak smør	0,7
Kærgården	0,6
Smørbare produkter for eksempel plantemargarine	0,6
<b>Diverse</b>	<b>Gram laktose per 100 gram</b>
Skummetmælkspulver	50,8
<b>Laktosefri mælk og mælkeprodukter</b>	<b>Gram laktose per 100 gram</b>
Laktosefri mælk	0

Laktosefri kakaomælk	0
Laktosefri yoghurt naturel og med frugt	0
Laktosefri piskefløde	0
Laktosefri fraiche	0

Kilde: <https://netdoktor.dk/sygdomme/laktoseintolerans/hvor-meget-laktose-er-der-i.htm>