

Nora Kircher

# *Milchallergie und Laktoseintoleranz*

Praktischer Ratgeber  
mit Einkaufshilfen und  
über 100 Rezepten



Dr. Werner Jopp Verlag  
Wiesbaden

# *Inhaltsverzeichnis*

<b>Vorwort</b> .....	<b>15</b>
<b>Allgemeines</b> .....	<b>17</b>
Was ist Laktose?.....	17
Was ist Milchsäure?.....	17
Milchallergie.....	18
Milchunverträglichkeit bei Säuglingen.....	18
Asiaten vertragen keine Milch.....	19
Diagnosen bei Allergien.....	19
Laktoseintoleranz.....	21
Medikamente gegen Laktoseintoleranz.....	22
Galaktosämie.....	22
Von Natur aus laktosefreie Lebensmittel.....	23
Lebensmittel mit Laktose.....	23
Laktosearme Milchprodukte.....	24
Lebensmittel, die Laktose als Zusatz enthalten können.....	24
Gefahren, wenn man trotzdem Laktose isst.....	24
Die gelegentliche Sünde.....	25
Calcium.....	25
Der tägliche Calciumbedarf.....	26
Laktosefreie Calciumpräparate.....	26
Laktosefreies Vitamin D.....	27
Calciumreiche Lebensmittel.....	27
Mineralwasser.....	29
Kräuter.....	31
Vegetarisch oder vegan leben.....	31
Laktose ist oft in Medikamenten enthalten.....	32
SOS-Kapsel.....	32
Der Schwerbehindertenausweis.....	33
Das Finanzamt.....	33

## *Inhaltsverzeichnis*

Die Krankenkasse.....	34
Kinder.....	34
Das Kind aufklären.....	34
Kinder und Süßigkeiten.....	34
Die Kindergeburtstagsparty.....	35
Im Kindergarten und in der Schule.....	35
SOS-Kapsel für Kinder.....	35
Der Schwerbehindertenausweis für Kinder.....	36
Der Säugling.....	36
Der Einkauf.....	37
Das Einkaufsverhalten.....	37
Der Kauf im Naturkosthandel.....	37
Der Kauf im Reformhaus.....	38
<b>Warenkundliche Hinweise.....</b>	<b>39</b>
Das steht auf der Verpackung.....	39
Volldeklaration.....	39
Emulgator.....	39
Aromen und Geschmacksverstärker.....	40
Verdickungsmittel.....	40
Wurstwaren.....	40
Margarine.....	40
Säfte.....	41
Mayonnaise.....	41
Süßigkeiten.....	41
E-Nummern.....	41
<b>Einkaufsführer laktosefreier Lebensmittel.....</b>	<b>42</b>
Laktosefreie Lebensmittel.....	42
Ersatz für Kuhmilch und Joghurt.....	43
Laktosefreier Ersatz für Kuhmilch.....	44
Margarine.....	45
Mayonnaise.....	45
Ersatz für Käse.....	46
Carobaufstriche.....	46
Süße Brotaufstriche.....	46
Laktosefreier Brotbelag, süß und pikant.....	47
Vegetarische Brotaufstriche.....	48

Laktosefreie Wurstwaren.....	48
Suppen und Würzmittel.....	50
Kartoffelbrei & Co.....	51
Laktosefreies Eis.....	51
Puddingpulver.....	52
Aromen.....	53
Süßigkeiten.....	53
Bonbons.....	55
Kekse / Gebäck, süß und pikant.....	56
Frühstückszerealien.....	57
Süßstoffe.....	57
Babykost.....	58
<b>Vorratshaltung.....</b>	<b>59</b>
Der eigene Vorratsbehälter.....	59
Bevorratung in der Gefriertruhe.....	59
Lagerzeiten in der Gefriertruhe.....	60
Das Dörren von Lebensmitteln.....	61
<b>Unterwegs trotz Diät.....</b>	<b>63</b>
Essen gehen.....	63
Die Einladung zum Essen.....	63
Im Inland für ein paar Tage.....	64
Im Inland für ein paar Wochen.....	65
Rezept für 2 Waffeln.....	65
Im Ausland für ein paar Tage.....	65
Im Ausland für länger.....	66
Türkisches Fladenbrot.....	68
Der kleine Kocher für den längeren Aufenthalt.....	68
Rezept für 1 Pfannkuchen.....	68
Rezept für 1 Fladenbrot.....	69
<b>Lebensmittel, die Sie vielleicht noch nicht kennen.....</b>	<b>70</b>
Ahornsirup.....	70
Amaranth.....	70
Apfelpektin.....	70
Balsamessig - Balsamico - Balsamiko.....	70
Carob.....	71

## *Inhaltsverzeichnis*

Cashewmus.....	71
Gomasio.....	71
Lopino.....	71
Mandelmus.....	71
Quinoa.....	72
Reisdrink.....	72
Sojadessert / Sojacreme.....	72
Sojakaffee.....	72
Sojatrunk.....	72
Tahin.....	73
Tofu.....	73
<b>Nützliche Tips zu den Rezepten.....</b>	<b>74</b>
<b>Rezepte.....</b>	<b>77</b>
Die richtige Lebensmittelmenge.....	78
Brot.....	78
Den Hefeteig im Kühlschrank aufgehen lassen.....	79
Grundrezept.....	79
Dinkel-                    Amaranth-Brot.....	79
Sauerteig-Roggenbrot mit Sonnenblumenkernen.....	80
Dinkel-Sauerteigbrot.....	80
Dinkelbrot mit Sojamehl.....	81
Vollkornbrötchen.....	82
Dinkelbrötchen mit Oregano.....	82
Fladenbrot aus der Pfanne.....	83
Pikante Brotaufstriche.....	84
Kräuteravocado.....	84
Lopino.....	85
Kapern-Tofu-Belag.....	85
Schnittlauch.....	86
Tomatenscheiben.....	86
Tomaten mit Salz.....	86
Gebratene Zwiebeln.....	87
Süße Brotaufstriche.....	87
Tahincreme.....	87
Bananenaufstrich.....	88
Carob-Tafel mit Banane.....	88

Bananen-Tofu-Creme.....	88
Johannisbeer-Fruchtaufstrich.....	89
Haferflocken-Frischkornbrei zum Frühstück.....	89
Suppen.....	90
Möhrensuppe.....	90
Schnelle Möhrensuppe.....	90
Brokkolisuppe mit gepufften Reismudeln.....	91
Hokkaidokürbis-Suppe.....	91
Salatsoßen.....	92
Essig.....	92
Öl.....	92
Sojatrunk-Salatsoße.....	93
Sojatrunk-Cashewmus-Salatsoße.....	93
Saftsoße mit Apfelpektin.....	93
Orangensaft-Bananen-Soße.....	94
Mayonnaise.....	94
Mayonnaise.....	94
Remoulade.....	95
Kartoffelgerichte.....	95
Ohne Wasser im Dampf gegart.....	95
Bratkartoffeln aus rohen Kartoffeln.....	96
Ofenkartoffeln.....	96
Kartoffeln im Bräter.....	97
Kartoffelsalat ohne Mayonnaise.....	97
Quinoa.....	98
Quinoa kochen.....	98
Quinoa gesüßt.....	98
Reisgerichte.....	99
Grundrezept.....	99
Reis mit Zwiebeln.....	99
Gemüsegerichte.....	100
Mohren im Möhrensaft.....	100
Mohren in Olivenöl.....	101
Mohren mit Banane.....	101
Blumenkohl mit Sojatrunksoße.....	102
Grünkohl.....	102
Sellerieschnitzel.....	103
Mangold mit Tomatenmark.....	103

## *Inhaltsverzeichnis*

Spinat.....	104
Brokkoli mit gehobelten Mandeln.....	104
Brokkoli mit Tomatenmark.....	104
Aubergine aus dem Backofen.....	105
Tomatensoße mit Kapern und Oliven.....	106
Wirsingkohl.....	106
Kichererbsenpaste.....	107
Lauchgemüse.....	107
Tofugerichte.....	108
Tofugebacken.....	108
Tofu-Hackfleisch.....	109
Lopinogerichte.....	109
Lopino mit Zwiebeln.....	109
Lopinobratlinge.....	110 *
Lopino mit Mohren.....	110
Lopino mit Sesam überbacken.....	111
Fleischgerichte.....	111
Braten mit Trockenobst.....	111
Braten im Ofen.....	112
Frikadellen mit Mandeln.....	112
Fischgerichte.....	113
Karpfen mit Gartenkräutern.....	113
Scholle mit gehobelten Mandeln.....	113
Geflügel.....	114
Hühnerbrust mit Banane.....	114
Hähnchen aus dem Ofen.....	114
Puten mit Banane und Kiwi.....	115
Putengeschnetzeltes.....	115
Schnelle Gerichte.....	116
Reisnudeln mit Mais.....	116
Kartoffeln-Möhren-Eintopf.....	117
Chinakohl gedünstet.....	117
Quinoa mit Brokkoli.....	118
Reis mit Tomaten.....	118
Fertiges Gericht aus dem Ofen.....	119
Pizza.....	120
Tomatenspizza.....	120
Gemüsekekuchen.....	120

Babykost.....	122
Haferbrei mit Sojatrunk und Apfel.....	122
Quinoabrei mit Sojatrunk.....	122
Hafer- oder Quinoabrei mit Reisdink.....	122
Haferbrei mit Banane.....	123
Mohren mit Sojatrunk.....	123
Kuchen.....	124
Marmorkuchen.....	124
Carobkuchen.....	125
Biskuitboden mit Obst.....	126
Hefe-Rosinenbrot.....	126
Dattelkuchen.....	127
Zwetschenkuchen.....	127
Streuselkuchen mit Sonnenblumenkernen.....	128
Waffeln.....	129
Waffeln mit Ei.....	129
Waffeln ohne Ei mit Sonnenblumenkernen.....	129
Waffeln mit Ahornsirup.....	130
Plätzchen.....	130
Vanillekipferl mit Sesam.....	130
Erdnußkekse.....	131
Mandelhäufchen.....	131
Muffins.....	132
Muffins mit Rosinen oder Korinthen.....	132
Muffins mit Schokostücken.....	132
Muffins mit Sesam.....	133
Fettgebackenes, süß.....	134
Kugeln mit Mandeln.....	134
Kugeln mit Zucker und Sesam.....	134
Pfannkuchen.....	135
Süße Pfannkuchen.....	135
Pfannkuchen mit Leberwurst.....	136
Naschereien, pikant.....	136
Reisnudeln, gepufft.....	136
Sonnenblumenkerne, geröstet.....	137
Popcorn mit Salz.....	137
Kartoffelchips.....	137
Naschereien, süß.....	138



## *Inhaltsverzeichnis*

Popcorn, süß.....	138
Sesamkrokant.....	138
Marzipan.....	139
Halwa.....	139
Tahinpaste.....	139
Nachspeisen.....	140
Pudding.....	140
Pudding mit Haselnußmus.....	140
Mousse au chocolat.....	141
Zitronensorbet.....	141
Grütze.....	141
Gebratene Banane.....	142
Banane aus dem Ofen.....	142
Süße Soßen.....	143
Bananensoße mit Sojatrunk.....	143
Bananensoße mit Reisdink.....	143
Puddingsoße mit Banane.....	143
Sahneersatz.....	144
Sojaschaum.....	144
Sojasahne.....	144
Sojadessert.....	144
Eiscreme.....	145
Tropenreigen-Softeis.....	145
Sojadesserteis.....	145
Sojatrunk-Bananen-Eis.....	145
Fruchteis.....	146
Milchersatzgetränke.....	146
Sojatrunk, gesüßt.....	146
Sojatrunk mit Banane.....	146
Sojatrunk mit Carob.....	147
Reisdink mit Banane.....	147
Reisdink mit Carob.....	147
Sojabohnenkaffee.....	147
Sojabohnenkaffee mit Sojatrunk.....	148
Mandeltrunk.....	148
Kokostrunk.....	149
Vegetarisch Grillen.....	149
Kartoffeln.....	149

Aubergine.....	149
Teig am Stock.....	150
Banane.....	150
Fleisch grillen.....	151
Frikadelle.....	151
Geflügel.....	151
<b>Minilexikon</b> .....	152
<b>Adressen</b> .....	155