

Laktosefreie Lebensmittel: 24 Produkte im Preisvergleich

Nr.	Als „laktosefrei“ deklariertes Produkt / Preisbeispiel (Grundpreis)	Beispiel für ein Vergleichsprodukt / Preisbeispiel (Grundpreis)	Preisdifferenz	Bewertung der Verbraucherzentrale Hamburg
1	 <p>Schinkenspeck, Gutfleisch 1,19 € / 100 g</p>	 <p>Original Schwarzwälder Schinken, Tip 0,95 € / 100 g</p>	<p>+25 %</p>	<p>⇨ <b>Marketingtrick:</b> Werbung mit Selbstverständlichkeit</p> <p>⇨ Schinken enthält natürlicherweise keine Laktose, Zusatz von Laktose kaum üblich.</p>
2	 <p>Mühlen Schinken, Rügenwalder Mühle 1,99 € / 100 g</p>	 <p>Delikatess Metzgerschinken, Rewe 1,19 € / 100 g</p>	<p>+67 %</p>	<p>⇨ <b>Marketingtrick:</b> Werbung mit Selbstverständlichkeit</p> <p>⇨ Kochschinken enthält keine Laktose, Zusatz von Laktose kaum üblich.</p> <p>⇨ Zutatenliste prüfen.</p>

Nr.	Als „laktosefrei“ deklariertes Produkt / Preisbeispiel (Grundpreis)	Beispiel für ein Vergleichsprodukt / Preisbeispiel (Grundpreis)	Preisdifferenz	Bewertung der Verbraucherzentrale Hamburg
3	 <p>✓ Ohne Zusatz von Gluten &amp; Laktose</p> <p>Finesse Putenbrust, Herta 1,46 € / 100 g</p>	 <p>Delikatess Putenbrust, real quality 1,19 € / 100 g</p>	<p><b>+23 %</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⇨ <b>Marketingtrick:</b> <i>Werbung mit Selbstverständlichkeit</i></li> <li>⇨ Putenbrust enthält natürlicherweise keine Laktose, Zusatz von Laktose nicht üblich.</li> <li>⇨ Zutatenliste prüfen.</li> </ul>
4	 <p>OHNE ZUSATZ VON: ✓ Laktose ✓ Gluten ✓ Geschmacksverstärkern</p> <p>Holsteiner Lotsenwurst, Mettwurst 1a, Hareico 1,94 € / 100 g</p>	 <p>Salami 1a, ja! 0,53 € / 100 g</p>	<p><b>+266 %</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⇨ <b>Marketingtrick:</b> <i>Werbung mit Selbstverständlichkeit</i></li> <li>⇨ Salami enthält meistens keine Laktose.</li> <li>⇨ In sehr seltenen Fällen wird Laktose zugesetzt, z.B. für die Wurstreifung.</li> <li>⇨ Kann normalerweise bedenkenlos verzehrt werden.</li> <li>⇨ Zutatenliste prüfen.</li> </ul>

Nr.	Als „laktosefrei“ deklariertes Produkt / Preisbeispiel (Grundpreis)	Beispiel für ein Vergleichsprodukt / Preisbeispiel (Grundpreis)	Preisdifferenz	Bewertung der Verbraucherzentrale Hamburg
5	 <p>Emmentaler, MinusL 1,33 € / 100 g</p>	 <p>Emmentaler, Bayernland 1,10 € / 100 g</p>	<p><b>+21 %</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⇨ <b>Marketingtrick:</b> <i>Werbung mit Selbstverständlichkeit</i></li> <li>⇨ Emmentaler ist von Natur aus streng laktosearm (weniger als 0,1 g pro 100 g)<sup>*2</sup>.</li> <li>⇨ Kann normalerweise bedenkenlos verzehrt werden.</li> <li>⇨ Individuelle Verträglichkeit prüfen.</li> </ul>
6	 <p>Gouda, MinusL 1,26 € / 100 g</p>	 <p>Deutscher Gouda, ja! 0,47 € / 100 g</p>	<p><b>+168 %</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⇨ <b>Marketingtrick:</b> <i>Werbung mit Selbstverständlichkeit</i></li> <li>⇨ Gouda ist von Natur aus streng laktosearm (weniger als 0,1 g pro 100 g)<sup>*2</sup>.</li> <li>⇨ Kann normalerweise bedenkenlos verzehrt werden.</li> <li>⇨ Individuelle Verträglichkeit prüfen.</li> </ul>

Nr.	Als „laktosefrei“ deklariertes Produkt / Preisbeispiel (Grundpreis)	Beispiel für ein Vergleichsprodukt / Preisbeispiel (Grundpreis)	Preisdifferenz	Bewertung der Verbraucherzentrale Hamburg
7	 <p>Tilsiter, MinusL 1,26 € / 100 g</p>	 <p>Tilsiter, Tip 0,47 € / 100 g</p>	<p><b>+168 %</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⇨ <b>Marketingtrick:</b> <i>Werbung mit Selbstverständlichkeit</i></li> <li>⇨ Tilsiter ist von Natur aus streng laktosearm (weniger als 0,1 g pro 100 g)<sup>*2</sup>.</li> <li>⇨ Kann normalerweise bedenkenlos verzehrt werden.</li> <li>⇨ Individuelle Verträglichkeit prüfen.</li> </ul>
8	 <p>Bio-Alpenländer Butterkäse, Andechser Natur 1,99 € / 100 g</p>	 <p>Butterkäse, Jermi Käsewerk 0,47 € / 100 g</p>	<p>Direkter Preisvergleich wegen Qualitätsunterschieden (bio/konventionell) nicht möglich.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⇨ <b>Marketingtrick:</b> <i>Werbung mit Selbstverständlichkeit</i></li> <li>⇨ Butterkäse ist von Natur aus streng laktosearm (weniger als 0,1 g pro 100 g)<sup>*2</sup>.</li> <li>⇨ Kann normalerweise bedenkenlos verzehrt werden.</li> <li>⇨ Individuelle Verträglichkeit prüfen.</li> </ul>

Nr.	Als „laktosefrei“ deklariertes Produkt / Preisbeispiel (Grundpreis)	Beispiel für ein Vergleichsprodukt / Preisbeispiel (Grundpreis)	Preisdifferenz	Bewertung der Verbraucherzentrale Hamburg
9	 <p>Camembert, MinusL 1,24 € / 100 g</p>	 <p>Camembert, ja! 0,47 € / 100g</p>	<p><b>+164 %</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⇨ <b>Marketingtrick:</b> <i>Werbung mit Selbstverständlichkeit</i></li> <li>⇨ Camembert mit 45 % Fett in der Trockenmasse ist von Natur aus streng laktosearm (weniger als 0,1 g pro 100 g).<sup>*2</sup></li> <li>⇨ Kann normalerweise bedenkenlos verzehrt werden.</li> <li>⇨ Individuelle Verträglichkeit prüfen.</li> </ul>
10	 <p>Feta, MinusL 1,79 € / 100 g</p>	 <p>Feta, Pilon 1,33 € / 100 g</p>	<p><b>+35 %</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⇨ <b>Marketingtrick:</b> <i>Werbung mit Selbstverständlichkeit</i></li> <li>⇨ Feta aus <b>Schafs-</b> und <b>Ziegenmilch</b> ist von Natur aus laktosearm (ca. 0,5 g pro 100 g).<sup>*3</sup></li> <li>⇨ Kann normalerweise bedenkenlos verzehrt werden.</li> <li>⇨ Individuelle Verträglichkeit prüfen.</li> </ul>

Nr.	Als „laktosefrei“ deklariertes Produkt / Preisbeispiel (Grundpreis)	Beispiel für ein Vergleichsprodukt / Preisbeispiel (Grundpreis)	Preisdifferenz	Bewertung der Verbraucherzentrale Hamburg
11	 <p>Hirtenkäse, Rewe frei von 0,75 € / 100 g</p>	 <p>Balkankäse, ja! 0,40 € / 100 g</p>	<p><b>+88 %</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⇨ <b>Marketingtrick:</b> <i>Werbung mit Selbstverständlichkeit</i></li> <li>⇨ Kuhmilchkäse in Salzlake gereift ist von Natur aus laktosearm (ca. 0,5 – 1 g pro 100 g)<sup>3</sup>.</li> <li>⇨ Kann normalerweise bedenkenlos verzehrt werden.</li> <li>⇨ Individuelle Verträglichkeit prüfen.</li> </ul>
12	 <p>Mozzarella, MinusL 1,35 € / 100 g</p>	 <p>Mozzarella, Casale 0,44 € / 100 g</p>	<p><b>+207 %</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⇨ <b>Marketingtrick:</b> <i>Werbung mit Selbstverständlichkeit</i></li> <li>⇨ Mozzarella ist von Natur aus streng laktosearm (weniger als 0,1 g pro 100 g)<sup>2</sup>.</li> <li>⇨ Kann normalerweise bedenkenlos verzehrt werden.</li> <li>⇨ Individuelle Verträglichkeit prüfen.</li> </ul>

Nr.	Als „laktosefrei“ deklariertes Produkt / Preisbeispiel (Grundpreis)	Beispiel für ein Vergleichsprodukt / Preisbeispiel (Grundpreis)	Preisdifferenz	Bewertung der Verbraucherzentrale Hamburg
13	 <p>gluten- und laktosefreies Knäckebrötchen</p> <p>Gluten- und laktosefritt (gluten- und laktosefreies Knäckebrötchen), Wasa 1,16 € / 100 g</p>	 <p>Roggen dünn Knäckebrötchen, Wasa 0,43 € / 100 g</p>	<p><b>+170 %</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⇨ <b>Marketingtrick:</b> <i>Werbung mit Selbstverständlichkeit</i></li> <li>⇨ Spezialprodukt für Menschen mit Glutenunverträglichkeit, für Laktoseintolerante nicht nötig.</li> <li>⇨ Empfehlenswert nur für Verbraucher, die kein Gluten vertragen.</li> <li>⇨ Knäckebrötchen enthält oft keine Laktose.</li> <li>⇨ Zutatenliste prüfen.</li> </ul>
14	 <p>Backstuben Express Mehrkornbrot, Schär</p>  <p>1,13 € / 100 g</p>	 <p>Mehrkornbrot, Harry 0,30 € / 100 g</p>	<p><b>+277 %</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⇨ <b>Marketingtrick:</b> <i>Werbung mit Selbstverständlichkeit</i></li> <li>⇨ Spezialprodukt für Menschen mit Glutenunverträglichkeit, für Laktoseintolerante nicht nötig.</li> <li>⇨ Empfehlenswert nur für Verbraucher, die kein Gluten vertragen.</li> <li>⇨ Brot enthält normalerweise keine Laktose.</li> <li>⇨ Zutatenliste prüfen.</li> </ul>

Nr.	Als „laktosefrei“ deklariertes Produkt / Preisbeispiel (Grundpreis)	Beispiel für ein Vergleichsprodukt / Preisbeispiel (Grundpreis)	Preisdifferenz	Bewertung der Verbraucherzentrale Hamburg
15	 <p>Schwarzbrot ballaststoffreich, MinusL 0,87 € / 100 g</p>	 <p>Friesisches Schwarzbrot, Vollkornbäckerei Ahaus 0,18 € / 100 g</p>	<p><b>+383 %</b></p>	<p><b>Produkt wurde vom Hersteller aus dem Sortiment genommen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⇨ <b>Marketingtrick:</b> <i>Werbung mit Selbstverständlichkeit</i></li> <li>⇨ Spezialprodukt für Menschen mit Glutenunverträglichkeit, für Laktoseintolerante nicht nötig.</li> <li>⇨ Empfehlenswert nur für Verbraucher, die kein Gluten vertragen.</li> <li>⇨ Schwarzbrot enthält normalerweise keine Laktose.</li> </ul>
16	 <p>Bio Dinkel Frucht Keks, Werz Naturkorn Mühle 2,39 € / 100 g</p>	 <p>Bio Dinkel Schoko-Orange, Sommer 1,46 € / 100 g</p>	<p><b>+64 %</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⇨ Dinkelkekse enthalten in vielen Fällen keine Butter oder Milchpulver.</li> <li>⇨ Individuelle Verträglichkeit und Zutatenliste prüfen!</li> </ul>

Nr.	Als „laktosefrei“ deklariertes Produkt / Preisbeispiel (Grundpreis)	Beispiel für ein Vergleichsprodukt / Preisbeispiel (Grundpreis)	Preisdifferenz	Bewertung der Verbraucherzentrale Hamburg
17	 <p>Apfel Keks, 3 Pauly 1,33 € / 100 g</p>	 <p>Zitronenschnitten, Manner 0,65 € / 100 g</p>	<p>Direkter Preisvergleich wegen Qualitätsunterschieden (Vollkorn/ kein Vollkorn und unterschiedliche Fruchtgehalte) nicht möglich.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⇨ Fruchtkekse enthalten in vielen Fällen keine Butter oder Milchpulver.</li> <li>⇨ Individuelle Verträglichkeit und Zutatenliste prüfen!</li> </ul>
18	 <p>Salat Mayonnaise, Vitam 1,08 € / 100 ml</p>	 <p>Delikatess-Mayonnaise, Thomy 0,60 € / 100 ml</p>	<p>Direkter Preisvergleich wegen Qualitätsunterschieden (bio/ konventionell) nicht möglich.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⇨ Mayonnaisen enthalten meistens keine Laktose.</li> <li>⇨ Individuelle Verträglichkeit und Zutatenliste prüfen!</li> </ul>

Nr.	Als „laktosefrei“ deklariertes Produkt / Preisbeispiel (Grundpreis)	Beispiel für ein Vergleichsprodukt / Preisbeispiel (Grundpreis)	Preisdifferenz	Bewertung der Verbraucherzentrale Hamburg
19	 <p>Bio Soja Reis Drink, Drink Soja so lecker 0,10 € / 100 ml</p>	 <p>Bio Soja-Reis-Drink, Gut bio 0,09 € / 100 ml</p>	<p><b>+11 %</b></p>	<p>⇨ <b>Marketingtrick:</b> <i>Werbung mit Selbstverständlichkeit</i></p> <p>⇨ Soja- und Reisdinks sind pflanzlichen Ursprungs und enthalten von Natur aus keine Laktose.</p>
20	 <p>Bio Soja Drink Kakao, Vitaquell 0,25 € / 100 ml</p>	 <p>Alpro Soya Choco, Alpro Soya 0,19 € / 100 ml</p>	<p>Direkter Preisvergleich wegen Qualitätsunterschieden (bio/konventionell) nicht möglich.</p>	<p>⇨ <b>Marketingtrick:</b> <i>Werbung mit Selbstverständlichkeit</i></p> <p>⇨ Soja- und Reisdinks sind pflanzlichen Ursprungs und enthalten daher von Natur aus keine Laktose.</p>

Nr.	Als „laktosefrei“ deklariertes Produkt / Preisbeispiel (Grundpreis)	Beispiel für ein Vergleichsprodukt / Preisbeispiel (Grundpreis)	Preisdifferenz	Bewertung der Verbraucherzentrale Hamburg
21	 <p>Joghurt mild probiotisch, MinusL 0,59 € / 100 g</p>	 <p>Probiotischer Joghurt mild, Tip 0,13 € / 100 g</p>	<p><b>+354 %</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⇨ Joghurt enthält von Natur aus Laktose (ca. 3,7 – 5,6 g pro 100 g), aber die im Joghurt enthaltenen Bakterienkulturen können den Laktoseabbau fördern. Daher wird Joghurt häufig vertragen.</li> <li>⇨ Individuelle Verträglichkeit prüfen.</li> </ul>
22	 <p>Der Laktosefreie Joghurt mild Erdbeere, Bauer 0,27 € / 100g</p>	 <p>Der große Bauer Erdbeere, Bauer 0,24 € / 100g</p>	<p><b>+13 %</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⇨ Joghurt enthält von Natur aus Laktose (ca. 3,5 – 6,0 g pro 100 g).</li> <li>⇨ Von manchen Betroffenen, die noch geringe Mengen an Milchzucker spalten, können trotzdem kleine Portionen vertragen werden.</li> <li>⇨ Individuelle Verträglichkeit prüfen!</li> </ul>

Nr.	Als „laktosefrei“ deklariertes Produkt / Preisbeispiel (Grundpreis)	Beispiel für ein Vergleichsprodukt / Preisbeispiel (Grundpreis)	Preisdifferenz	Bewertung der Verbraucherzentrale Hamburg
23	 <p>Lacto Zero Fruchtojoghurt mild Kirsche, Ehrmann 0,46 € / 100 g</p>	 <p>Almighurt Kirsche, Ehrmann 0,33 € / 100 g</p>	<p><b>+39 %</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⇨ Joghurt enthält von Natur aus Laktose (ca. 3,5 – 6,0 g pro 100 g).</li> <li>⇨ Von manchen Betroffenen, die noch geringe Mengen an Milchzucker spalten, können trotzdem kleine Portionen vertragen werden.</li> <li>⇨ Individuelle Verträglichkeit prüfen!</li> </ul>
24	 <p>Butter, MinusL 0,95 € / 100 g</p>	 <p>Deutsche Markenbutter, Milsani 0,30 € / 100 g</p>	<p><b>+217 %</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⇨ <b>Marketingtrick:</b> Werbung mit Selbstverständlichkeit</li> <li>⇨ Butter ist von Natur aus laktosearm (ca. 0,6 – 0,7 g pro 100 g)<sup>*3</sup>, wird in geringen Mengen gegessen und normalerweise immer vertragen.</li> </ul>

**Einordnung der Laktosegehalte nach Empfehlung der Lebensmittelchemischen Gesellschaft:**

<sup>\*1</sup> laktosefrei → < 0,01 g/100 g

<sup>\*2</sup> streng laktosearm → < 0,1 g/100 g

<sup>\*3</sup> laktosearm → < 1 g/100 g

**Fachliche Beratung:** Dipl.oec.troph. Christiane Schäfer, Allergologische Schwerpunktpraxis Hamburg

**Quellen:** Souci SW, Fachmann W, Kraut H. Die Zusammensetzung der Lebensmittel. Nährwert-Tabellen. Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft, Stuttgart (2008)  
Adam O. Ernährungsmedizin in der Praxis. Grundwerk einschließlich Ergänzungslieferungen, Spitta Verlag, Balingen (2006)