

## Check-list lactose

### Ces ingrédients / produits ne doivent pas être contenus:

#### *Produits laitiers contenant du lactose*

- Lait entier, lait drink, lait maigre de tous les mammifères (vache, chèvre etc.)
- Boissons lactées (yogourt à boire, café au lait etc.)
- Fromages frais (blanc battu, cottage cheese, ricotta, feta, mascarpone, mozzarella, séré etc.)
- Fromage fondu
- Fromages à pâte molle (camembert, brie, tomme etc.)
- Fondue
- Beurre
- Crème
- Yogourt
- Babeurre / petit-lait
- Lait fermenté

### Le lactose peut se cacher sous les appellations suivantes:

sucre de lait, lactose monohydraté, poudre de lait, poudre de petit-lait, crème, sucres, contenant du lait, contenant de la crème, produit laitiers

#### *Le lactose est souvent présent dans les produits «transformés» suivants:*

- Chocolat / glaçage
- Glaces
- Epices
- Biscuits / Cakes / Produits de boulangerie (p.ex. tresse) / Pâtes à gâteaux
- Saucisses et charcuterie
- Sauces (p.ex. sauces à salades)
- Soupes
- Desserts frais
- Chips et snacks salés
- Produits à tartiner sucrés (Nutella etc.)
- Plats cuisinés frais, conserves, produits surgelés
- Accompagnements cuisinés frais, conserves, produits surgelés
- Tourtes / Pâtisseries
- Barres
- Müesli / Céréales
- Crackers / Zwiebacks

**En principe, tous les produits ou presque peuvent contenir du lactose. Il est plus prudent de lire attentivement la composition sur l'emballage!**

### Remarque

Le lactose est un excipient couramment utilisé dans les médicaments comme les comprimés, poudres, granulés, et dans les remèdes de la médecine alternative (p. ex. sels de Schüssler).