

Laktostabell

Tabell 1. Livsmedel grupperade efter laktosinnehåll (gram per 100g). Tabellvärdena bygger på analyser utförda på Livsmedelsverket.

<0,01 gram	<0,1 gram	0,1–1 gram	1–3 gram	>3 gram	>6 gram
Laktosfria produkter	Knäckebröd*	Låglaktosprodukter	Vispgrädde	Glass	Mesost
Hårdost	Vitmögelost	Kaffebröd*	Crème fraiche	Mjölk	Messmör
Mjukost	Grönmögelost	Smör	Cottage cheese	Getmjölk	Välling och gröt (pulver)
Mjölkfritt matfett	Gräddersättning	Margarin	Pannkaksmix*	Filprodukter	Mjölkkchoklad
Ströbröd*	Majonnäs*	Flytande matfett	Lättmajonnäs	Kaffegrädde	Nougat*
	Dressingar*	Mozzarella	Färskost	Gräddfil	Müsli*
		Grahamsbröd	Korv*	Kvarg	Potatismospulver*
		Franskbröd*	Yoghurt		Torra såsmixer*
		Leverpastej*	Maränger (av skummjölk)		Yoghurtgodis
		Fetaost	Mjukost med mjölkpulver		Kryddblandningar*
		Potatischips*	Halloumi		
		Majschips*	Chips Sourcream		

*som innehåller mjölk. Om mjölk ingår i ett livsmedel ska det anges i ingrediensförteckningen.

Den mängd laktos personer med laktosintolerans tål utan besvär varierar. De flesta tål fem gram laktos dagligen vilket motsvarar den mängd som finns i en deciliter mjölk. När man läser tabellen bör man samtidigt ta hänsyn till vilken mängd av själva livsmedlet som konsumeras. Att kryddblandningar kan innehålla större mängder laktos blir oftast försumbart då man endast äter små mängder av kryddblandningar.