

Geeignete und ungeeignete Lebensmittel
bei Galactosämie

Nicht erlaubte Lebensmittel	erlaubte Lebensmittel
Milch und Milchprodukte:	
Kuh-, Ziegen-, Schaf-, und Stutenmilch	Fleisch, Geflügel, Wild, Fisch, Eier
Buttermilch	Soja, Sojamilchprodukte
Laktosefreie Milch (Minus-L)	Jedes Gemüse, Hülsenfrüchte
Joghurt, Dickmilch	Jedes Obst, Nüsse
Kefir	Getreideprodukte: Mehl, Grieß, Flocken, Stärke, Sago, Popcorn
Sahne, Creme fraiche, Schmand	Teigwaren, Reis
Molke, Süßmolke, Sauermolke	Hefe, Backpulver, Gelatine, Backkakao
Kondensmilch, Milchpulver, Kaffeweißer	Pflanzenöl
Frisch-, oder Weichkäse, Quark	Margarine ohne Joghurt oder Molke
Butter	Schmalz, Butterschmalz
	Getränke (Wasser, Tee, reine Fruchtsäfte)
	Alle reinen Gewürze
	Essig, Kräuter, Salz, Zucker