

## Ernährung bei Galaktosämie Merkblatt für Jugendliche und Erwachsene

Neuere internationale Forschungsergebnisse zeigen, dass für Jugendliche und Erwachsene Personen mit Galaktosämie eine Lockerung der Diät möglich ist. Die Änderungsvorschläge betreffen vorerst nur Galaktosämie-Betroffene **ab 14 Jahren**.

### Weiterhin weglassen: Lebensmittel / Speisen mit hohem Galaktosegehalt

- Milch, lactosefreie Milch
- Schaf-, Ziegen-, Kamel-, Stutenmilch
- Milchmixgetränke, Molke, Buttermilch
- Joghurt, lactosefreie Joghurt
- Cremen, Pudding, Flan
- Frischkäse wie Quark, Hüttenkäse, Doppelrahmfrischkäse, Ziger
- Speisen mit hohem Milchanteil wie: Milchreis, Cremeschnitten, Rahmglace, Birchermüesli
- Milchserumhaltige Getränke wie Rivella
- Olma Bratwurst

### In kleinen Mengen: Lebensmittel / Speisen mit „mittlerem“ Galaktosegehalt

- Kartoffelstock, Pfannkuchen
- Rahm (Vollrahm, Halbrahm, Kaffeerahm)
- Zopf, Weggli
- Milkschokolade

### In normalen Mengen: Lebensmittel / Speisen mit geringem Galaktosegehalt

- sämtliche Käsesorten (ausser Frischkäse)
- Butter
- Gebäck und Backwaren wie Gipfeli, Butterguetzli, Kuchen
- Frühstücksflocken
- Wurst und Fleischwaren (ausgenommen Olma Bratwurst)
- Speisen mit „verstecktem“ Milchzusatz wie Krokette, panierte Speisen
- Rahmspinat
- Salatsaucen, Streuwürze
- Chips
- alle Fertigprodukte mit Hinweis „Kann Spuren von Milch enthalten“