

Ingrediensliste for laktoseredusert kost

Hvis en helt laktosefri kost skal følges, se informasjonen [Kost uten kumelkprotein](#).

Husk å lese ingredienslisten hver gang du kjøper en matvare. Skaff informasjon om innholdet i matvarer som ikke har ingrediensliste.

Unngå	Velg isteden
Drikke: Søt melk (H-, lett- og skummet)	Drikke: Laktoseredusert eller laktosefri melk (se Kost uten kumelkprotein), syrnede melkeprodukter, yoghurt, vann, saft, juice, kaffe, te
Grøt: Industriframstilt barnegrøt med melk Industriframstilt velling	Grøt: Industriframstilt barnegrøt uten melk tilberedt med laktoseredusert melk Hjemmelaget grøt/velling tilberedt med vann eller laktoseredusert melk
Brød:	Brød: Alle typer kan brukes
Spisefett:	Spisefett: Alle typer kan brukes, velg helst smøremyke margariner eller vegetabilske oljer
Pålegg: Alle typer brunost, prim	Pålegg: Faste, hvite oster og smøreoster Leverpostei og kjøttpålegg Pålegg av fisk og egg, frukt, syltetøy
Middag: Risengrynsgrøt	Middag: Alle typer middagsretter med individuelt tilpasset laktoseinnhold
Dessert og annet: Rømme, fløte, creme fraiche, kesam Iskrem Lys sjokolade	Dessert og annet: Fløteerstatning Saftis, hjemmelaget is av fløteerstatning, soya-is Kokesjokolade og andre mørke sjokolader