

## KUHMILCHUNVERTRÄGLICHKEIT

Das Kuhmilcheiweiß ist bei fast jedem Menschen unserer Gesellschaft das erste artfremde Eiweiß, mit dem sich der Körper auseinandersetzen muss. Vom Zeitpunkt des Abstillens an vergeht kein Tag, an dem



nicht Kuhmilch in irgendeiner Form mit der Nahrung zugeführt wird. Daher sind Kuhmilchunverträglichkeiten häufig und ihre Bedeutung ist wesentlich größer als allgemein angenommen wird.

Die Kuhmilchunverträglichkeit ist immer eine Unverträglichkeit gegenüber den Eiweißbestandteilen der Milch (Kasein, Laktalbumin und Laktoglobulin). Es gibt auch die Unverträglichkeit gegenüber dem Zuckeranteil der Milch (Laktose - Intoleranz), ihr liegt aber ein Enzymmangel und kein allergischer Mechanismus zugrunde. Unverträglichkeiten gegen den Fettanteil der Milch sind bisher nicht bekannt. Daher verträgt der Kuhmilch- Allergiker

reines Schlagobers und Butter wesentlich besser.

Die Art der Symptome die sich bei einer Kuhmilcheiweißallergie zeigen kann nach Art und Ausprägung stark wechselhaft sein.

Häufig äußert sich eine Kuhmilchunverträglichkeit über die Haut (Ekzeme, Nesselfieber, Akne...), den Darm (Verdauungsbeschwerden, Durchfallneigung, Verstopfung, unspezifische Colitis, Colitis Mucosa und Colitis Ulcerosa, Morbus Crohn etc.) sowie über das Nervensystem (innere Unruhe, Hyperaktivität, Schlafstörungen). Bei Säuglingen im ersten Lebensjahr zeigt sich eine Milchallergie häufig durch Unruhe und Blähungsneigung. Bei nahezu der Hälfte aller "Schreikinder" besteht eine Unverträglichkeit für Kuhmilcheiweiß.

Die wichtigste Maßnahme bei jeder Kuhmilchunverträglichkeit ist die kuhmilchfreie Ernährung. Das bedeutet leider nicht nur das Eliminieren von Milch aus dem Speiseplan sondern der völlige Verzicht auf sämtliche Nahrungsmittel, in denen Milchbestandteile enthalten sind.

Allergie ist ein qualitatives und kein quantitatives Phänomen. Bei entsprechend stark sensibilisierten Menschen können schon kleine Spuren von Milchbeimengung zur Nahrung genügen um das Vollbild der Allergiereaktion zu erzeugen.

# ERNÄHRUNGSEMPFEHLUNGEN FÜR KUHMITLCHFREIE DIÄT

VERBOTEN	ERLAUBT <small>Kontrolle der Inhaltsangaben immer notwendig!</small>
Kuhmilch (Vollmilch), Buttermilch, Sauermilch Laktose freie Milch Herkömmliche Kindermilchpräparate	Reismilch Kokosmilch Hafermilch Sojamilch
Milchgetränke mit Kakau, Milch-Shakes Molke Getränke Kuhmilchjoghurt Kuhmilchtopfen	Soja - Kakau Soja - Getränke Sojajoghurt
Schlagobers, Sauerrahm, Creme fraiche Butter, Butterschmalz Käse, Streichkäse	Soja Cuisine, Cashewrahm , geschlagener Tofu Margarine (rein pflanzlich), Öle Schafkäse 100%
Schnittkäse, Hüttenkäse, Hartkäse, Frischkäse Milchbrot Toastbrot	Ziegenkäse 100 % Gebäck ohne Milchzusatz
Gebäck mit Milch Schokolade Pudding	Schokolade mit hohem Kakau - Anteil Sojapudding Puddingpulver mit Sojamilch oder Reismilch kochen
Creme-Eis Wurstwaren, Frankfurter Salatdressing, Mayonnaise Panier mit Milch und Ei Kartoffelpüree mit Milch	Fruchteis ohne Milch Fragen Sie ihren Fleischer nach Milchfreier Wurst Salat mit Essig und Öl, Sojamayonnaise
Kroketten, Fertigpüree Fertigsuppen , fertige Saucen Saucenbinder	Zubereitung mit Sojamilch, Hafermilch oder Gemüsesuppe kein Ersatz
Kaffeeweißer Sprühschaum Fruchtsäfte, Gemüsesäfte, in beiden sind oft Molke enthalten	Selbstgemachte Suppen und Saucen ohne Milch Saucen mit Mehl oder Maizena binden Sojaprodukte Kaffee schwarz Frucht- und Gemüsesäfte selber pressen

## **viel Kalzium enthalten:**

- Mandeln und Mandelmus
- Sesamkerne, z.B. Tahin, Gomasio
- Weizen – und Roggenvollkornbrot
- Sojabohnen, Kohl, Broccoli, Bohnen, Feigen