

ERNÄHRUNG BEI KUHMITCHALLERGIE



► WISSENSWERTES

Die Kuhmilchallergie gehört neben der Hühnereiallergie zu den am häufigsten diagnostizierten Nahrungsmittelallergien bei Kindern. Diese verliert sich jedoch oftmals bis zum Schuleintrittsalter wieder. In seltenen Fällen leiden auch Erwachsene an einer Milchallergie, welche dann zumeist ein Leben lang bestehen bleibt. Die Reaktionen beruhen bei dieser Allergie auf dem in der Milch enthaltenen Protein. Zu den bedeutendsten Allergenen der Kuhmilch zählen das Kasein und die Molkeeiweiße (Laktalbumin, Laktoglobulin). In Einzelfällen können verbackene Milchbestandteile vertragen werden. Milch von anderen Säugetieren, z.B. Ziegen-, Schaf- oder Stutenmilch, sind meist unverträglich.

► GUT ZU WISSEN...

Bei der Verwendung des Begriffes „Milch“ ist üblicherweise Kuhmilch gemeint. Handelt es sich um das Erzeugnis anderer Tierarten, wird dieses zusammen mit der Tierart genannt, wie z.B. Ziegen- oder Schafsmilch.

► THERAPIE

Die Therapie bei einer Kuhmilchallergie basiert auf der Meidung von Milch und Milchprodukten. Speziell im Säuglings- und Kleinkindalter ist ein adäquater Ersatz der Nährstoffe durch eine Spezialnahrung notwendig.

► HINWEISE FÜR DIE NÄHRSTOFFVERSORGUNG

In Milch- und Milchprodukten sind hochwertiges Protein, Calcium, Vitamin B2 und Vitamin D enthalten. Alternativ können Fleisch, Fisch und Eier dazu beitragen, den Proteinbedarf zu decken. Aber auch pflanzliche Quellen wie Gemüse, Hülsenfrüchte (z.B. Erbsen, Linsen, Bohnen) und Getreide sind gute Proteinlieferanten.

► CALCIUMVERSORGUNG DURCH:

- Calciumreiches Gemüse wie Brokkoli, Grünkohl, Fenchel, Blattspinat
- Calciumreiches Mineralwasser (Calciumgehalt von über 300 mg/Liter)
- Im Säuglingsalter dienen Spezialnahrungen zur Nährstoffdeckung

► HINWEISE FÜR DEN EINKAUF

Folgende Bezeichnungen im Zutatenverzeichnis weisen auf Verwendung von Kuhmilcheiweiß hin:

Milch, Molke, Kondensmilch, Buttermilch, Kefir, Joghurt, Dickmilch, Quark, Sahne, Crème fraîche, Schmand, Butter, Käse, Kasein, Kaseinate, Milcheiweiß, Milchprotein, Magermilchpulver, Milchpulver, Süßmolke, Sauermolke, Molkenpulver, Molkeeiweiß, Molkenprotein, Milchezucker, Lakto-, Laktalbumin, Laktoglobulin.

► SCHAUEN SIE AUF DAS ETIKETT

Kuhmilch (und daraus gewonnene Erzeugnisse) zählen laut der Lebensmittelinformationsverordnung (LMIV) zu den kennzeichnungspflichtigen Allergenen. Ein Blick auf das Zutatenverzeichnis kann eine Orientierung sein. Beim Einkauf von nicht verpackter, loser Ware muss diese Allergeninformation bereitgestellt werden. Nachfragen lohnt sich!



Tipp: Für den geschmacklichen und küchentechnischen Ersatz können spezielle Getreidedrinks aus Reis, Hafer, Dinkel, Mandel oder Soja eingesetzt werden. Achten Sie auf den Zusatz von Calcium zur ausreichenden Nährstoffversorgung.

► Lebensmittel, die Kuhmilch enthalten können

► Lebensmittel, die keine Kuhmilch enthalten

Milch / Milchprodukte

- Kuhmilch (Rohmilch, H-Milch u.a.), Buttermilch, Dickmilch, Molke, Kefir
- Sahne, Kondensmilch, Joghurt, saure Sahne, Crème fraîche, Schmand, Butter
- Eis, Quark, Milchreis
- alle Käsesorten auf Kuhmilchbasis

- Sojadrink, Sojajoghurt, Sojaquark, Sojadessert, Sojacreme^{1,2,5}
- Getreidedrinks aus Reis, Hafer, Dinkel⁵
- Hafersahne
- veganer Käseersatz
- pflanzliche (vegetarische) Brotaufstriche

Fleisch / Fleischerzeugnisse, Fisch / Fischerzeugnisse, Eier

- Brühwurst (z.B. Bierschinken, Würstchen, Mortadella, Bockwurst, Wiener Würstchen, Bratwurst, Leberkäse, Fleischwurst)
- gekochter Schinken
- Leberwurst
- Rohwurst (Salami)
- Fischerzeugnisse in Soßen und Marinaden
- Eiergerichte mit Kuhmilch (Rührei, Eierpfannkuchen)

- alle Sorten unverarbeitetes Fleisch: frisch, TK und unpaniert³
- alle Sorten unverarbeiteter Fisch: frisch, TK, geräuchert
- Eier: frisch
- roher Schinken, Bratenaufstrich, Roastbeef

Getreide / Getreideprodukte, Kartoffeln

- Milchbrot und -brötchen, Buttermilchbrötchen, Rosinenbrötchen, Knäckebrot mit Milch, Toastbrot, Zwieback
- Gebäck, Kekse, Butterkekse, Waffeln, Löffelbiskuit, Stollen, Sahnetorten etc.
- Hefeteig (Hefezöpfe), Quark-Öl-Teig
- Paniermehl
- Knusper- und Schokomüsli
- Kartoffelbrei mit Milch, Butter oder Sahne
- (Fertig-) Kartoffelgratin, -kroketten, -knödel

- reine/s Getreide-, -flocken-, -mehl-, -stärke
- Brot, Brötchen, Knäckebrot ohne Milch⁴
- Teig und Kuchen ohne Milchprodukte⁴
- Eierteigwaren (Nudeln) ohne Milchzusatz
- Tofu-Öl-Teig⁴
- Cornflakes, Nuss- und Fruchtemüsli⁴
- alle Sorten Kartoffeln, Pommes frites⁴
- Zubereitungen aus Kartoffeln ohne die Verwendung von Milch, Sahne, Butter etc.⁴

Gemüse, Hülsenfrüchte, Obst

- Gemüse/Hülsenfrüchte in Soßen mit Milchbestandteilen (z.B. TK-Rahmgemüse)

- alle unverarbeiteten Sorten Gemüse: Bleichsellerie, Brokkoli, Fenchel, Grünkohl, Kohlrabi, Mangold, Spinat, etc.²
- alle unverarbeiteten Sorten Hülsenfrüchte: weiße Bohnen, Kichererbsen, Kidney-Bohnen, Linsen, Sojabohnen, etc.
- alle unverarbeiteten Sorten Obst: Aprikosen, Apfel, Orange, etc.

Süßes, Getränke

- Nuss-Nougat-Creme
- alle Süßwaren mit Schokolade/Milch
- Karamellbonbons, Weichlakritz, Pudding, Fertigdesserts, Milchreis, Grießpudding
- Kuhmilch (s.o.), Kakao
- Fruchtsaftgetränke mit Molke, Instantgetränke

- Honig, Marmelade
- Fruchtgummi, Kaugummi⁴
- Blockschokolade, Marzipan⁴
- Götterspeise, Grützen, Puddings mit Milchersatz zubereitet
- Mineralwasser⁵, Tee, Kaffee, Sojadrink⁵, Fruchtsaft⁵

Verschiedenes

- Margarine mit Milcheiweiß
- Fertigsoßen, Würzpasten
- Fertiggerichte z.B. Tütensuppen

- Margarine ohne Milcheiweiß⁴
- Ketchup, Senf, Mayonnaise⁴

¹ Vorher die Verträglichkeit prüfen

² Calciumreiche Lebensmittel bei kuhmilchfreier Ernährung

³ Bei abgepackten Wurstwaren unbedingt auf die Zutatenliste achten oder beim Hersteller nachfragen

⁴ Zutatenliste beachten oder beim Hersteller nachfragen

⁵ Calciumangereicherte Getränke wählen