

## KUHMILCHUNVERTRÄGLICHKEIT

Es handelt sich dabei um eine Unverträglichkeit gegen die EIWISSBESTANDTEILE der Milch (nicht gegen den Zuckeranteil und den Fettanteil), deshalb kann r e i n e s Milhfett meist auch toleriert werden- Butter, Butterschmalz, Obers, muss aber zuerst getestet werden.

Wichtig ist, dass der Körper auch schon auf die Information Milch reagiert, d.h. es kommt nicht auf die Menge an, die Sie zu sich nehmen. Aus diesem Grund kann ein Baby mit einer Kuhmilchallergie, das nur Muttermilch trinkt, ebenso allergische Erscheinungen (Milchschorf etc.) zeigen, wenn die Mutter Kuhmilch (-produkte) zu sich nimmt.

Symptome der Kuhmilchunverträglichkeit können verschieden sein:

Haut: (Neurodermitis, Ekzem)

Darm: (Verdauungsstörungen, Blähungen, Colitis, Morbus Crohn etc.) u.a.

bei Babys die "Schreikinder" mit Blähungen.

Atmung: Nasenschleimhäute (Schnupfen, Nasennebenhöhlenentzündung etc.)

chron. Bronchitis, Asthma

Muskel- und Gelenkbeschwerden, Störungen im Herzkreislaufsystem, ....

Was können Sie tun?

Die wichtigste Maßnahme ist eine

## KUHMILCHFREIE ERNÄHRUNG

was bedeutet: völliges und kompromissloses Weglassen der Milch und Milchprodukte bis zum kleinsten Teilchen. Es verlangt sicher von Ihnen einige Genauigkeit und persönlichen Einsatz im Aufspüren möglicher Milchbeimischungen.

Um Ihnen dabei zu helfen, schließe ich hier einige Richtlinien an, die aber durch ständige Beobachtung und Tests ergänzt werden müssen. Sie müssen Ihre Diät an Ihre Bedürfnisse und Lebensgewohnheiten anpassen- ich kann Ihnen durch Testung aller zweifelhaften Lebensmittel helfen.

Etwas prinzipielles noch, das auf den ersten Blick etwas unverständlich erscheinen mag: Brot ist eine der häufigsten Fehlerquellen in der Diät, da im Backferment fast immer Milch in kleinsten Mengen enthalten ist.

Einige grundsätzliche Tips:

wenn Sie Nahrungsmittel zum Testen mitbringen, dann bitte in kleinen, mundgerechten Mengen und nicht mehr als 6-7 verschiedene Sorten pro Sitzung.

achten Sie darauf, immer mehrere Alternativen zum Testen mitzubringen (z.B. 2-3 Fettarten oder Brotsorten)

Kaufen Sie soweit wie möglich Naturprodukte aus dem Reformhaus - die Gefahr von Verunreinigungen- oder Mischungen ist geringer.

Nahrungsmittel, die immer Milcheiweiß enthalten:

Kuhmilch in roher, pasteurisierter Form, auch haltbar gemacht, konzentriert, gefriergetrocknet als Pulvermilch etc. (Magermilchpulver ist ein billiger und daher beliebter Zusatz zu vielen Fertig- und Halbfertignahrungsmittel).

Alle auf Milchbasis hergestellten Babynahrungen (auch sog. "adaptierte" oder "teiladaptierte" Nahrung, wie z.B. NAN, Beba, Pre- Aptamil, Aptamil, Milumil, Humana usw.)

auch sogenannte "Heilnahrungen" (HN-25, Humana Heilnahrung etc.) enthalten Magermilchpulver.

Molkereiprodukte wie Topfen, Joghurt, Kefir, Sauermilch, Fru-Fru, Fruchtojoghurt, Fruchtzwerge, Obstgarten, Creme fraiche, Molke, Latella usw. Alle Käsesorten, auch Hartkäse, Parmesan (Vorsicht bei gratinierten Gerichten!)

BACKWAREN mit von vornherein bekanntem Milchanteil (Milchbrot, Zopfbrot, "Kartoffelbrot", Brioche etc.), Fertigbackwaren und sog. Knabbergebäck (Soletti, Goldfischli, Crackers etc.)

KNÖDEL als Semmel- oder Kartoffelknödel, auch tiefgefroren oder als Halbfertigprodukt.

KONFITOREIWAREN wie Torten, Kuchen, Kekse usw.

SPEISEEIS in allen Varianten, auch Softeis, Halbgefrorenes.

SCHOKOLADE in praktisch jeder Form. Auch die beliebten "Riegel" z.B. Bounty, Milkyway, Kindermilchschnitte, ...

#### **Alternativen:**

Tofu

Provamel (Obers- Ersatz zum Kochen)

Pfeilwurzelmehl (zum Binden von Saucen)

auch pürierte Kartoffel und Gemüse können eine Sauce ersetzen

Carob als Schokoladeersatz

Nahrungsmittel, die Milcheiweiß enthalten können:

**BUTTER:** Butter besteht an sich nur aus dem Fettanteil der Milch und wird in reiner Form von Milchallergikern gut vertragen. Die Erfahrung zeigt aber, dass die meisten von Großmolkereien hergestellten Buttersorten Spuren

von Milcheiweiß enthalten. Bauernbutter ist meistens frei von Milcheiweiß, sollte aber sicherheitshalber getestet werden. Am besten: Butter der Firma ALLERGOSAN. Sauerrahmbutter ist besser verträglich.

SAHNE: Auch hier gilt: reine Sahne ist verträglich, im Zweifelsfall sollte vor Verwendung sicherheitshalber getestet werden. (Verträgliche Sahne kann- mit Wasser verdünnt- als Milchersatz verwendet werden.)

MARGARINE: Abgesehen davon, dass Margarine als industrielles Kunstprodukt durchaus nicht so "gesund" ist, wie vielfach in der Werbung dargestellt, enthalten die meisten Margarinesorten relativ große Anteile an Milcheiweiß. Ausnahmen sind manche Reformhausmargarinen. (Alsan)

"KUHMITLCHFREIE" KÄSESORTEN: Fast alle vom Milchhandel, Handelsketten, Supermärkten etc. angebotenen "Ziegenkäse-" und "Schafskäse-" sorten enthalten bis zu einem Drittel Kuhmilch (das Verkaufspersonal weiß darüber nicht Bescheid). Um sicherzugehen sollte man diese Käsesorten nur beim Produzenten direkt (Ziegenbauer, Bauernmarkt) besorgen. Griechische und türkische Schafkäse sind oft in Ordnung.

TEIGWAREN: Teigwaren sind eine häufige Fehlerquelle, sie enthalten häufig Milchanteile, diese sind aber praktisch nie auf der Verpackung deklariert. Die in Österreich hergestellten Teigwaren der Firma Recheis sind im allgemeinen frei von Milcheiweiß, abgesehen von Produkten mit der Aufschrift "nach italienischem Rezept". Auch erlaubt: Firma Morga und Euvita (Reform).

BROT UND BACKWAREN in jeder Form erfordern von allen Nahrungsmitteln die größte Aufmerksamkeit und das größte Mißtrauen. Die Ursache dafür liegt vorwiegend in den vom Bäcker verwendeten "Backtriebmitteln", die häufig auf Milchbasis hergestellt werden. Der Milchanteil ist auf dem Produkt nicht deklariert und daher auch dem Bäcker nicht bekannt, im Produkt selbst auch nicht relevant. Es handelt sich hier um ein typisches, aber praktisch außerordentlich wichtiges Beispiel für die reine Informationswirkung des Milcheiweißmoleküles.

Erlaubte Brote: Allos- Amaranth- Knäcke (Reformhaus)

Schrotfladen / Kaschik (Reformhaus)

reine Sauerteigbrote (Reformhaus)

Allergosan - milchfreie Brote

selbstgebackenes Brot

WURST- UND FLEISCHWAREN: Beimengungen von Milch (meist Magermilchpulver) zu Wurst- und Fleischwaren sind zwar nach dem Lebensmittelgesetz verboten, kommen aber oft vor!!! Auch hier muss im Zweifelsfall getestet werden.

GETREIDEFLOCKENPRÄPARATE: Die speziell in der Kinderernährung häufig verwendeten Getreidepräparate der Firma Milupa (Reisflocken, Haferschleim, Dreikornflocken, Miluvit), aber auch andere, speziell für Kinderernährung bestimmte Produkte (z.B. "Kindergriß") enthalten- obwohl sie zum Mischen mit Milch vorgesehen sind und ein Milchzusatz nicht deklariert ist- Spuren von Milcheiweiß! Bei milchallergischen Kleinkindern sollte man alle derartigen Fertigprodukte sicherheitshalber meiden und Haferflocken, Reis, Griß etc. im Originalzustand verwenden.

SUPPEN- UND SAUCENKONZENTRATE z.B. Suppenwürfel Knorr oder Maggi erweisen sich fast immer als unverträglich, die im Reformhaus erhältlichen Rigolta- oder Cenovis- Würfel sind meist erlaubt. Sehr gut: Hildegard- Suppen aus dem Reformhaus.

KETCHUP, SENF und ähnliche Industrieprodukte sollten immer getestet werden. Manche Fabrikate (z.B. Felix) sind verboten.

SAUERKRAUT wird oft mit Molke eingestampft und muss daher immer getestet werden.

#### ERSATZMÖGLICHKEITEN FÜR KUHMITLICH

ZIEGENMITLICH muss getestet werden. Bei Kindern, die über lange Zeit ausschließlich oder vorwiegend mit Ziegenmilch ernährt werden, sind rechtzeitig Blutbildkontrollen nötig, um das Auftreten einer "Ziegenmilchanämie" (sehr selten) rechtzeitig zu erkennen.

SCHAFSMITLICH ist zwar nicht überall erhältlich, aber als Kuhmilchersatz ebenso geeignet wie Ziegenmilch (wenn getestet).

STUTENMITLICH ist von ihrer Zusammensetzung her besonders für Kinder und hautempfindliche Patienten geeignet, sie kann tiefgefroren bezogen werden.

#### MANDELMITLICH

SOJAMITLICH und Produkte, auch Säuglingsnahrung (Milupa- Som, Lacto priv)

#### REISMITLICH, HAFERMITLICH

#### HYPOALLERGENE BABYNAHRUNGEN (Beba-HA, Aptamil-HA)

*TIP: Lassen Sie sich von der Firma ALLERGOSAN, Tel.Nr. 0316 / 582 568, den Produktkatalog zuschicken. Die Produkte sind getestet und gut verträglich. Die Zusendung erfolgt per Post oft sogar innerhalb eines Tages*

BUCHEMPFEHLUNG: Dr. K. Werthmann: Ernährungsumstellung für chronisch Kranke und Allergiker, Verlag: ebi- electronic ag; ISBN 3-9520057-3-8