



„Wir setzen uns mit ganzem Herzen für eine erstklassige und kindgerechte Medizin ein.“

Priv.-Doz. Dr. Clemens Stockklausner
Chefarzt Kinder- & Jugendmedizin

Bei einer **Kuhmilchallergie im Säuglingsalter** bieten sich stark aufgespaltene, hypoallergene Formelnahrungen, wie z. B. Althera®, Pregomin®, Alfaré®) oder bilanzierte Elementardiäten, wie z. B. Neocate®) an. So genannte HA-Nahrungen sind nicht ausreichend gespalten und daher nicht für kuhmilchallergische Kinder geeignet.

Milchfreie Helfer für die Küche

Als Ersatz für Milch:

z.B. kalziumangereicherter Sojadrink (Soja ab dem ersten Geburtstag)

Reisdrink, Haferdrink oder Mandeldrink sind küchentechnische Alternativen, stellen ernährungsphysiologisch aber keinen Ersatz für Kuhmilch dar.

Ziegen- oder Schafmilch sind nicht zu empfehlen, da aufgrund der Ähnlichkeit der Eiweiße Kreuzallergien auftreten können.

Als Ersatz für Joghurt, Quark:

z.B. Joghurt aus Soja, Lupinen, Kokos, aufgeschlagene Kokoscreme, milchfreies Puddingpulver

Als Ersatz für Käse/ Brotaufstrich:

z.B. Tofu, vegetarische oder vegane Aufstriche

Als Ersatz für Sahne:

Hafersahne, Sojasahne, Kokoscreme

Die kuhmilchfreie Ernährung sollte alle Bestandteile enthalten, die für Wachstum und Entwicklung des Säuglings oder Kleinkindes nötig sind. Eine individuelle Ernährungsberatung kann Ihnen helfen eine optimale ausgewogene Ernährung zu erzielen.

Klinikum Garmisch-Partenkirchen

Kinder- & Jugendmedizin

Tel. +49 (0)8821 77-1350

Fax +49 (0)8821 77-1351

kinderklinik@klinikum-gap.de

Für weitere Informationen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung!

Unsere Fachabteilungen

Anästhesie & Intensivmedizin | endogap
Klinik für Gelenkersatz | Gefäßchirurgie | Geriatrie |
Gynäkologie & Geburtshilfe | Kinder- & Jugendmedizin |
Pathologie | Physiotherapie | Radiologie & Nuklearmedizin |
Unfallchirurgie, Sportorthopädie & Kindertraumatologie |
Urologie & Kinderurologie | Viszeral- & Thoraxchirurgie |
Zentrale Notaufnahme | Zentrum Innere Medizin |
Zentrum Innere Medizin Murnau

Unsere Belegabteilungen

Augenheilkunde | Hals-Nasen-Ohrenheilkunde |
Orthopädie | Praxis für Strahlentherapie

Klinikum
Garmisch-Partenkirchen



Klinikum Garmisch-Partenkirchen GmbH

Auenstraße 6

82467 Garmisch-Partenkirchen

Tel. +49 (0)8821 77-0

Fax +49 (0)8821 77-1079

info@klinikum-gap.de

www.klinikum-gap.de

Akademisches Lehrkrankenhaus der LMU München

Klinikum
Garmisch-Partenkirchen



Ernährung bei Kuhmilcheiweißallergie



Ernährung bei Kuhmilcheiweißallergie

Das Vermeiden von Milch und Milchprodukten bedeutet eine Umstellung mit zum Teil großen Einschränkungen und erfordert ein spezielles Wissen. Neben den üblichen Milchprodukten müssen auch alle Nahrungsmittel gemieden werden, die mit Milch hergestellt werden oder Milchbestandteile enthalten. Selten können auch Medikamente Milchpulver enthalten. Das alleinige Vorhandensein von Laktose (Milchzucker) in Medikamenten ist für einen Kuhmilchallergiker hingegen in der Regel kein Problem.

Milch und Milchprodukte

Kuhmilch, Molke, Buttermilch, Dickmilch, Kefir, Sahne, Kondensmilch, Milchmixgetränke, Joghurt, saure Sahne, Creme fraiche, Schmand, alle Sorten Käse (auch Ricotta, Mozzarella, Feta etc.), Mascarpone, Speisequark, Halbfettmargarine, (Butter, Ghee)

Augen auf bei der Zubereitung

Zum Beispiel: Kartoffelbrei, Kartoffel Gratin, paniertes Fleisch oder Fisch, Knödel

Nuss-Nougat-Creme, Schokolade, Kuchen, Muffins, Spätzle, Pfannkuchen, Waffeln und vieles mehr.

Augen auf beim Einkauf

Bei verpackten Produkten müssen Milch- und Milchprodukte immer als Zutat gekennzeichnet werden. Deshalb ist es wichtig, immer die Zutatenliste genau zu lesen.

Lebensmittelkennzeichnung

Achten Sie im Zutatenverzeichnis auch auf Begriffe wie Milchpulver, Molke, Molkepulver, Milcheiweiß(-protein), Molkeeiweiß, Casein, Caseinate (Lakt-) Albumin, Laktoglobulin

Lose Ware

Im Bereich Metzgereien, Bäckereien, Restaurants oder Imbiss ist Vorsicht geboten. Fragen Sie immer nach und lassen sich eine Liste der Zutaten geben. Außer-Haus-Versorgung, wie z.B. Kindergarten und Kinderkrippe müssen ebenfalls informiert werden.

Produkte, die Milchbestandteile enthalten können:

- Fleischwaren (z.B. Leberwurst, Brühwurst)
- Brot/Backwaren (z.B. Milchbrötchen, Zwieback, Gebäck)
- Müslimischungen (z.B. Schokomüsli)
- Kartoffelerzeugnisse (z.B. Kroketten, Püree)
- Gemüsemischungen (z.B. Rahmgemüse)
- süße Brotaufstriche (z.B. Nuss-Nougat-Creme)
- Getränke (z.B. Instantgetränke)

Die Angabe von **Spuren** auf der Verpackung ist eine freiwillige Information des Herstellers von möglichen Verunreinigungen, die dem Produkt nicht bewusst beigefügt wurden, z. B. wenn für unterschiedliche Produkte dieselbe Produktionsstraße oder Transportmittel benutzt wurde.

Alternativen zu Kuhmilch

Milch und Milchprodukte dürfen nicht ersatzlos aus dem Speiseplan gestrichen werden, da sie eine sehr wichtige Nährstoffquelle in der Ernährung eines Säuglings oder Kindes darstellen. Die Versorgung von Eiweiß, Vitamin B2 und Jod kann bei einer ausgewogenen Ernährung weitgehend gewährleistet werden.

Der **Bedarf an Kalzium** ist hingegen ohne Kuhmilch durch andere Lebensmittel nur schwer zu decken. Zwar enthalten einige Gemüsesorten, Hülsenfrüchte, Nüsse/ Samen und Gartenkräuter nennenswerte Mengen an Kalzium, doch reichen sie in der Regel oft nicht aus, um den Tagesbedarf zu decken.

Neben der Kalziummenge spielt auch die Form, in der das Kalzium zugeführt wird, eine wichtige Rolle für Aufnahme und Verwertung.

Günstigen Einfluss haben: Vitamin D oder Zitronensäure in Zitrusfrüchten. Dagegen wirkt sich eine hohe Zufuhr von Oxalsäure, z.B. in Spinat, Rhabarber, Mangold, rote Beete oder Kakao eher ungünstig aus.

Kalziumangereichertes Mineralwasser, wie z.B.

Gerolsteiner, Frankenbrunnen oder Steinsieker sind je nach Trinkmenge pro Tag eine sehr gute Kalziumquelle. Ein Mineralwasser darf sich ab 150 mg Kalzium/Liter kalziumreich nennen.

Kalziumpräparate sollten nur nach Rücksprache mit der Kinderärztin bzw. dem Kinderarzt genommen werden.

Hilfreiche Adressen:

Gesellschaft für Pädiatrische Allergologie und Umweltmedizin
www.gpau.de

Deutscher Allergie- und Asthmabund
www.daab.de