

## Kuhmilchfreie Kost

Aufgrund der Vorgeschichte und/oder aufgrund von allergologischen Befunden haben wir bei Ihrem Kind eine Unverträglichkeit gegen den Eiweißbestandteil (Protein) der Kuhmilch festgestellt oder wir wollen testen, ob die Beschwerden durch Kuhmilcheiweiß hervorgerufen wird. Wir haben Ihnen deswegen empfohlen, auf kuhmilchhaltige Speisen in der Ernährung Ihres Kindes völlig zu verzichten, wozu wir Ihnen im Folgenden einige Erläuterungen geben möchten. Zögern Sie aber nicht, weitergehende Fragen an uns zu richten (Ansprechpartner siehe Textende).

Diese Diät muß sehr streng eingehalten werden, da schon die Zufuhr winzigster Mengen von Milcheiweiß in Fertigprodukten die Gefahr heftiger allergischer Reaktionen in sich birgt und das immunologische "Gedächtnis" des Kindes an das Allergen erinnert wird. Wie lange die Meidung von Kuhmilch notwendig ist, wird speziell für Ihr Kind mit Ihnen besprochen. Bei einigen Kindern führt man die Diät aus diagnostischen Gründen zunächst nur für ca. 3 Wochen durch. Die erneute Zufuhr von Milcheiweiß bzw. das Austesten der Verträglichkeit sollte unter ärztlicher Aufsicht erfolgen. Sie sollten die Diät nur dann langfristig fortführen, wenn die Notwendigkeit ärztlicherseits bestätigt wurde.

Die Diät unterscheidet sich von der milchzuckerarmen Ernährung, die weit weniger streng sein muß.

### In welchen Speisen ist Kuhmilch enthalten?

Zu meiden sind Kuhmilch und Kuhmilchprodukte wie Buttermilch, Sauermilch, Kondensmilch, Butter, Sahne, saure Sahne, Creme fraiche, Creme double, Joghurt, Dickmilch, Kefir, Quark, Käse.

Milch und deren Produkte werden auch in unzähligen Nahrungsmitteln verarbeitet!

### Prüfen Sie daher immer die Zutatenliste !

Bei folgenden Angaben sollten Sie das

Nahrungsmittel meiden:

- ☐ Magermilchpulver
- ☐ Molke, Molkepulver
- ☐ Milchzucker(=Laktose)
- ☐ Lacto-...

Milchsäure (E270, E325, E326, E327, E472b) ist unbedenklich.!

Lücken in der Kennzeichnung

Bei Zutaten, die selbst mehrere Bestandteile enthalten (zusammengesetzte Zutaten) müssen die Bestandteile der zusammengesetzten Zutat in Klammern aufgeführt werden. Ausnahme: Wenn der Anteil der zusammengesetzten Zutat weniger als 25% des Enderzeugnisses beträgt. Beispiel: Restbrotanteil aus anderen Brotsorten im Brot.

## Nahrungsmittel, in denen Kuhmilchzusätze enthalten sein können:

- Brot u. Backwaren  
Kuchen, Plätzchen, Biscuits, Fertigbackmischungen, Tiefkühlblätterteig, Pizza, einige Zwiebacksorten, manche Brot-, Brötchen-, Knäckebrötchen (Bäcker fragen!)  
Paniermehl
- Gemüsegerichte  
Evtl. Milch als Zusatz zum Kochwasser oder zu Soßen.
- Beilagen  
Kartoffelfertigprodukte (z.B. Püreepulver, Kroketten, Knödel u. Klöße), Nudelgerichte (z.B. Ravioli).
- Kindernahrung  
Manche Gläschenkost (Deklaration beachten!), Fertigbreie, Kindermüsli, Säuglingsanfangs- oder Folgenahrungen auf Kuhmilchbasis.
- Süßwaren  
Eiscreme, Schokoladenwaren, Sahnebonbons, Karamellen, manche Lakritz- u. Fruchtgummimischungen, Pudding, Creme, Nougat, div. Müsliriegel
- Suppen  
Gebundene Suppen, Milchsuppen, Suppeneinlagen (z.B. Klößchen süß + pikant), süße + pikante Fertigsuppen.
- Soßen  
Bechamelsoße, süße Soßen, Fleisch- u. Fischsoßen, Salatsoßen und -dressings.
- Fleisch- u. Fischerzeugnisse, Wurstwaren  
Fleisch- u. Fischkonserven, Fleischpastete, Ragout, Fleischklößchen, Kochwürste (z.B. Würstchen, Bierschinken, Mortadella, Geflügelwurst, Vorderschinken, Pasteten - Metzger fragen!).

▫ Brotaufstriche  
manche Margarinen (!), Nuß-Nougat-Creme, vegetarische Pasteten.

▫ Sonstiges  
Mayonnaise, Remoulade, Feinkostsalate, Frühstücksflocken, Instantkakaopulver, Gewürzmischungen, Chips.

Diese Liste ist nicht vollständig. Das Angebot an Fertigprodukten ist zu groß u. die Rezepturen können sich ändern. Ggf. den Hersteller um Auskunft bitten. Sicherer u. gesünder ist es, auf Fertigprodukte zu verzichten und Speisen selbst frisch zuzubereiten. Dies gilt auch wegen des Gehaltes an Farb- und Konservierungsstoffen der Fertigprodukte.

## Was kann man als Milchersatz verwenden?

Bitte besprechen Sie mit dem Arzt, welcher Milchersatz für Ihr Kind geeignet ist. Breimahlzeiten können aus Getreide ("Frischmilchbrei") und Milchersatz (z. B. Sojamilch oder Hydrolysatmilch) hergestellt werden. Keine Fertigmilchbreie verwenden!

▫ Muttermilch  
Muttermilch ist in der Regel allergenfrei, kann aber Spuren von Kuhmilch enthalten. Evtl. muß sich deswegen auch die Mutter kuhmilchfrei ernähren. Dann ist ein Calciumzusatz für die Mutter in medikamentöser Form notwendig (mit dem Arzt besprechen!)

▫ Säuglingsmilchprodukte auf Sojabasis  
Humana SL, Milupa SOM, Multival Plus, ProSobee, Lactopriv  
(nicht geeignet bei Sojaallergie. Bei Säuglingen mit Kuhmilchallergie entwickelt sich nicht selten eine Sojaallergie, wenn von Kuhmilch direkt auf Sojamilch umgesetzt wird)

- Hydrolysatnahrungen (für Säuglinge) \_\_\_  
Bei diesen Nahrungen sind die Eiweißbestandteile in kleine Bruchstücke zerlegt worden, die vom Immunsystem nicht mehr als Fremdeiweiß erkannt werden.

Alfare, Pregomin

[Aminosäurenahrungen kommen auch in Frage: Neocate, Pregomin AS].

*(Die sicherste Milchalternative, aber recht teuer und bei älteren Kindern problematisch im Geschmack. +Vorsicht bei sogenannten hypoallergenen "HA"-Nahrungen, die nur zur Vorbeugung geeignet sind und Spuren von Milcheiweiß enthalten können.)*

- Sojamilch

Bevorzugung von Sorten, denen Calcium zugesetzt wurde. (nicht für Säuglinge)

- ((Schaf-, Ziegen- oder Stutenmilch))

Ziegen- u. Schafsmilch sind in einigen Reformhäusern u. Naturkostläden erhältlich, Stutenmilch in gefrorenem Zustand v. entsprechenden Gestüten.

(Bezugsadressen f. Stutenmilch erhältlich bei der Arbeitsgemeinschaft Allergiekranke Kind - Adresse am Ende aufgeführt.)

Achtung! Alle Säugetiermilchen enthalten einige Eiweiße, deren Struktur sich sehr ähnelt. Sogenannte Kreuzallergien sind nicht selten!!

## Alternativen für Milchprodukte

- Käseersatz

Tofu (Sojaprodukt), nach Absprache mit dem Arzt: Schaf- u. Ziegenkäse (unbedingt vergewissern, ob nicht Kuhmilch zugesetzt wurde).

- Geeigneter Brotbelag

Margarinen ohne Milchzusätze, z.B.

Vitaquell extra, Vitasieg zum Backen (auch zum Braten u. Backen), Homa leicht, Rau, Becel.

Vegetarische Pasteten (o. Milchzusätze), z.B. von Tartex, Eden, Vitaquell in verschiedenen, pikanten Geschmacksrichtungen (Reformhäuser).

Selbstgemachte Muse auf Hülsenfruchtbasis, pflanzl. und tierisches Schmalz (auch Butterschmalz), selbstzubereiteter Bratenaufschnitt u. Sülzen, roher Schinken. Milchfreie Nußcremes (Reformhaus) als Nutella-Ersatz.

- Fleischwaren

Braten, roher Schinken, Salami, Putenbrust  
Fleischersatz Tartex®

- Süßwaren

Gummibärchen, Dunkle Schokolade (z.B. Crémant von Nestlé), Carob (Reformhaus) als Schokoladenersatz Smacks, Corn-Pops, Rice-Crispis, Frosties (Kellog's)

- Verschiedenes

- geeignete Plätzchen: Manche Eierplätzchen und Löffelbiskuits oder spez. Gebäck aus dem Reformhaus
- Sahneersatz: Nuxo Soja cremig neutral® (Vitaquell)
- Salzstangen, streng pflanzlicher Kaffeeweißer, viele Vollkornbrote

## Wie wird die Calcium-Zufuhr meines Kindes sichergestellt?

Wachsende Kinder benötigen zum Knochenaufbau eine große Menge Calcium (und Phosphor). Mit dem in den ersten Lebensjahren angesammelten Calcium müssen wir Menschen während unseres Erwachsenenlebens weitgehend auskommen. Der Bedarf wird in den ersten Lebensjahren vorwiegend durch Milch und Milchprodukte gedeckt. Um Mangelsituationen zu vermeiden ist unter milchfreier Kost in manchen Fällen eine Analyse der Calciumzufuhr notwendig und evtl. auch eine medikamentöse Zufuhr von Calcium. Milchfreie

Säuglingsmilchen und einige Fruchtsäfte sind speziell mit Calcium angereichert. Bitte auch ein calciumreiches Mineralwasser verwenden (mindestens **15 mg Kalzium/100ml**). Calciumreiche Gemüsesorten sind: Grünkohl, Brokkoli, Fenchel, Mangold, Spinat, Porree und Kohlrabi.

**Calciummindestbedarf pro Tag in mg**

Säuglinge	500
1 - 4 Jahre	600
4 - 7 Jahre	700
7 - 10 Jahre	800
10 - 13 Jahre	900
13 - 15 Jahre	1000
15 - 19 Jahre	1200

**Calciumgehalt von Nahrungsmitteln:**

mg Calcium pro 100g des Lebensmittels

Gartenkresse	214
Grünkohl	212
Spinat	126
Brokkoli	105
Fenchel	100
Lauch	87
Karotten	41
Kartoffeln	10

Tofu (Sojaquark)	131
Sesam	783
Mandel	252
Haselnuß	226
Feigen (getrocknet)	193
Weizenvollkornbrot	63
Nuxo Soja Drink plus Ca.	140
Hohes C plus Calcium	135
Valensina plus Calcium	120
Punika plus Calcium	80

Hilfreiche Adressen/Literatur

Eine Vielzahl von Informationen sind über das Internet über entsprechende Suchmaschinen verfügbar. Weitere Infos:

- Arbeitsgemeinschaft Allergiekranke Kind, Hauptstr. 29, 35745 Herborn, Tel. 02772 - 41237 [www.aak.de](http://www.aak.de).
- Backrezepte ohne Milch. Maizena Gesellschaft mbH, Ernährungswissenschaftl. Abtlg. Knorrstr. 1, 74074 Heilbronn
- Milch- u. eifreie Produkte der Neufarm Reformhäuser. Liste dort kostenlos erhältlich.
- Empfehlungen für die Ernährung bei Kuhmilcheiweißallergie aus dem Forschungsinstitut für Kinderernährung, Dortmund.
- Informationsmaterial der Deutsche Ges. f. Ernährung, Godesberger Allee 18, 53175 Bonn. [www.dge.de](http://www.dge.de)

Zögern Sie bitte nicht, Ihren Kinderarzt oder uns in der Klinik anzurufen,

wenn Sie weitergehende Fragen haben!

Ansprechpartner:

Dr. Claßen

Tel 0421/879-1322

Email: [martin.classen@klinikum-bremen-ldw.de](mailto:martin.classen@klinikum-bremen-ldw.de)

Ernährungsberaterin Frau Benthake

Tel 0421/879-1579