

Milch

Hauptallergene:

Casein ist bis 120° C hitzestabil und befindet sich in allen Milch- und Milchprodukten, auch in Ziegen-, Schaf- und Stutenmilch.

Die Molkeneiweiße **Lactalbumin** und **β-Lactoglobulin** kommen nur in Kuhmilch vor und werden bei Temperaturen >70° C zerstört.

Unverträglichkeiten gegen Kuhmilch können durch immunologische und nichtimmunologische Mechanismen bedingt sein. Dabei unterscheidet man die Allergien gegen Kuhmilchproteine, die besonders häufig bei Säuglingen und Kleinkindern auftreten von den unspezifischen, pseudoallergischen Reaktionen, wie z.B. die Lactoseintoleranz.

Produkte, die Milchbestandteile enthalten können:

Milch- und Milchprodukte, Eis, Milchpulver, alle Käsesorten, Brühwurst (wie z.B. Lyoner, Bockwürstchen, Leberwurst), Kochschinken, Fischerzeugnisse, die paniert sind oder Fisch mit Soßen oder Marinaden, Fertigsalate, Mayonnaisen, Ketchup, Dressings, Margarine mit Milcheiweiß, Butter, Schokocreme, Schokolade, Desserts, Karamell, Weichlakritz, Chips, Milchbrötchen, Hefeteigwaren, Zwieback, Gebäck, Quark-Öl-Teig, Waffeln, Paniermehl, Sahnetorten, Schokoladenkuchen, Frühstückscerealien, Fertiggerichte (z.B. Kartoffelbrei aus Pulver, Tortellini, Fischstäbchen, Kroketten, Pizza...) Wein, Instantgetränke, Fruchtsaft mit Molke.

Unbedenklich sind Lactit (Milchzuckeralkohol) und Lactat (Milchsäure).

Neben dem Verzicht auf diese Produkte ist der mögliche Nährstoffmangel besonders gravierend. Kuhmilch ist nicht nur der wichtigste Calciumlieferant, er versorgt den Körper auch mit tierischem Eiweiß, Vitamin B₂, B₁₂ und Jod.

- Um dennoch genug **Calcium** aufzunehmen, kann man alternativ auf calciumhaltiges Mineralwasser und auf einige Gemüsearten, wie z.B. Brokkoli oder Hülsenfrüchte, zurückgreifen.
- Die **Eiweiß**versorgung lässt sich durch mageres Fleisch, Kartoffeln, in Kombination mit Hülsenfrüchten und Getreideprodukten sicherstellen.
- **Vitamin B₂** ist außer in Milch auch in Muskelfleisch, Vollkornprodukten, Gemüse (Brokkoli, Erbsen, Rosenkohl, Mais, Grünkohl, Fenchel, Endivien etc.), Kartoffeln und Weizenkeimlingen enthalten, **Vitamin B₁₂** in Leber, Fisch, Eiern und Sauerkraut.
- Frischer Seefisch enthält viel **Jod**, außerdem empfiehlt sich die Verwendung von jodiertem Speisesalz.
- **Vegane Milchersatzprodukte**, wie z.B. Reisdink oder Haferdrink sind oft mit Calcium, Vitamin B₁₂, B₂ und D angereichert.