



Milch

In unserem Sprachgebrauch werden die Begriffe Kuhmilch und Milch gleichbedeutend verwendet. Die durch Melken von Nutztieren gewonnene Milch zählt zu den wichtigsten Lebensmitteln. Milch und Milchprodukte gehören zu den Grundnahrungsmitteln und sind unser wichtigster Kalzium- und, besonders in der Kinderernährung, auch ein wichtiger Eiweißlieferant.

Was Sie wissen sollten

Milch und Milchprodukte werden entweder getrunken oder zu verschiedenen Produkten verarbeitet gegessen. Dabei wird Rohmilch durch Hitzebehandlung in der Molkerei haltbar gemacht. Durch verschiedene Verarbeitungsschritte



wird Rahm und Magermilch hergestellt, die dann wiederum Ausgangsprodukt für die vielfältigen weiteren Produkte aus Milch sind (u. a. Joghurt, Sahne, Schmand, Butter).

Was Ihr Immunsystem ärgert

Milch ist eines der häufigsten Allergene im Kindesalter und auch einer der Auslöser, der oft starke bis sehr starke Reaktionen verursacht. Milchallergien kommen im Kindesalter häufiger vor, verlieren sich aber bis zum Schulalter größtenteils wieder. Eine Milchallergie im Erwachsenenalter kommt selten vor. Unverträglichkeiten gegenüber Milch sind mit steigendem Lebensalter eher auf eine Laktoseintoleranz als auf eine Allergie zurückzuführen.

Die Hauptallergene in der Kuhmilch sind Casein, Lactoglobulin und Lactalbumin. Während Casein in allen Tiermilchsorten (Ziege, Schaf, Stute) in ähnlicher Struktur vorkommt (nicht artspezifisches Allergen), sind Lactoglobulin und Lactalbumin nur in der Kuhmilch zu finden (artspezifische Allergene).

HINWEIS

Laktoseintoleranz

Der Milchzucker (Laktose) wird im Darm durch das Enzym Laktase gespalten, bevor seine Einzelbestandteile aufgenommen werden können. Bei einigen Menschen vermindert sich mit steigendem Alter die Fähigkeit, Laktose zu spalten. Als Folge treten Durchfälle, Blähungen etc. nach Milchverzehr auf.

Durch Kochen unschädlich gemacht?

Das mengenmäßig größte Allergen der Milch, das Casein, lässt sich durch verschiedene Verarbeitungsprozesse nicht in seiner allergenen Potenz beeinflussen. Unabhängig von der Verarbeitungstemperatur oder von der Verarbeitungszeit bleibt das Casein allergieauslösend und muss deshalb strikt gemieden werden. Lediglich das Lactalbumin oder das Lactoglobulin erfahren durch Hitzeeinwirkung eine Verringerung in ihrer allergenen Auslösekraft. Sollte bei Ihnen eine isolierte Lactoglobulin- und/oder Lactalbumin-Allergie vorliegen, sind Milchprodukte aus anderen Milchsorten (Ziege, Schaf, Stute) sowie gut erhitzte Milchprodukte aus Kuhmilch mit großer Wahrscheinlichkeit verträglich, jedoch ist die Gefahr der Kontamination mit unverarbeitetem Kuhmilchprotein gegeben. Isolierte Lactoglobulin- und/oder Lactalbuminallergien kommen allerdings selten vor, sodass der Verzehr von verarbeiteten/erhitzten Milchprodukten aus Kuhmilch sowie allen Milchprodukten aus anderen Tiermilchsorten (Ziege, Schaf, Stute) in der Regel nicht geeignet ist.

Wo ist Ihr Allergen enthalten?

Die Bandbreite der Milchprodukte ist groß. Sie reicht von Joghurt, Käse, Buttermilch, Molke, Kefir über Butter bis hin zu Sahne, saurer Sahne und Schmand. Je höher der Fettgehalt eines Milchproduktes ist, desto geringer ist der Eiweißgehalt. Doch die Annahme, dass ein geringer Eiweißgehalt eine verminderte Allergenität bedeutet, ist falsch. Auch sehr fetthaltige Milchprodukte enthalten Milchprotein, welches auch in geringer Konzentration Reaktionen auslösen kann. Kuhmilch wird in vielen Lebensmitteln und Speisen verarbeitet, insbesondere in Kuchen, Keksen, Kartoffel-

produkten (Kartoffelpüree), Eierspeisen, Süßigkeiten, aber auch in Brühwurst werden Milchprodukte eingesetzt. Achtung: Auch Medikamente können Milchpulver enthalten.

Der tägliche Einkauf

Durch die neue Kennzeichnungsverordnung ist der Einkauf von verpackten Lebensmitteln bei Milchallergie deutlich einfacher geworden. Wenn Milch oder ein Milchprodukt nicht auf der Zutatenliste aufgeführt ist, darf es auch nicht enthalten sein. Sie sollten jedoch auch daran denken, dass Joghurt, Sahne, Buttermilch, Molke, Kefir, Quark, Käse, Butter etc. auch Milchprodukte sind. Hier gehen Hersteller und Gesetzgeber davon aus, dass der Verbraucher weiß, dass es sich um Produkte handelt, die aus Milch hergestellt werden. Und somit erfolgt kein extra Hinweis »enthält Milch« auf der Verpackung, sondern lediglich die Nennung des entsprechenden Milchprodukts.

Beim Kauf von Brotwaren, Kuchen, Torten und Keksen, Kartoffelprodukten (Kartoffelpüreepulver, -gratin, -kroketten etc.) und Wurstwaren müssen Sie damit rechnen, dass Milchprodukte bei der Herstellung verwendet wurden. Insbesondere bei unverpackten Produkten sollten Sie bei jedem Kauf den Hersteller (Bäcker oder Schlachter) fragen, ob ein Milchprodukt im Lebensmittel enthalten ist. Bei ungenauen Auskünften ist es sinnvoll, auf den Kauf zu verzichten.

Allergenfreie Alternativen

Milch und Milchprodukte sind unsere besten Kalzium- und Vitamin-D-Quellen. Die menschlichen Knochen und viele andere Funktionen im Körper benötigen Kalzium, daher

muss bei einem Verzicht auf Kuhmilch und alle Kuhmilchprodukte insbesondere auf die Kalzium- und Vitamin-D-Zufuhr geachtet werden. Milch enthält 120 mg Ca/100 ml. Je nach Alter der betroffenen Person wird eine Kalziumzufuhr von 600 bis 1200 mg Ca/Tag empfohlen. Gute Kalziumlieferanten sind:

Gute Kalziumlieferanten	
Milchersatznahrung für Säuglinge (1. und 2. Lebenshalbjahr):	
Alfaré	(54 mg Ca/100 ml)
Nutramigen LGG1	(64 mg Ca/100 ml)
Nutramigen LGG2	(90 mg Ca/100 ml)
Pregomin	(63 mg Ca/100 ml)
Neocate	(48,8 mg Ca/100 ml)
Neocate advance	(50 mg Ca/100 ml)
Pregomin AS	(62 mg Ca/100 ml)
Säuglingsnahrungen auf Sojabasis (2. Lebenshalbjahr)	
	(64–76 mg Ca/100 ml)
Soja-Drink mit Kalziumzusatz	(ca. 120 mg Ca/100 ml)
Reis-, Haferdrink mit Kalziumzusatz	(ca. 120 mg Ca/100 ml)
Fruchtsaftgetränke mit Kalzium angereichert	
	(80–120 mg Ca/100 ml)
Kalziumreiche Mineralwässer	(> 30 mg Ca/100 ml)
Milchfreie Kalzium-Supplemente in Absprache mit dem behandelnden Arzt	
Andere Kalzium-Quellen: Gemüse, Nüsse etc.	

Milch enthält neben bedeutenden Mengen an Kalzium und Vitamin D auch das wichtige Vitamin B₂, Fluor und hochwertiges tierisches Eiweiß. Bei kleinen Kindern kann neben der Kalzium- und Vitamin-D-Zufuhr auch eine ausreichende Eiweißversorgung gefährdet sein, insbesondere dann, wenn auf Fleisch verzichtet wird. Eine Milchersatznahrung für Säuglinge und ein vermehrter Verzehr von eiweißreichen

Lebensmitteln wie Fleisch und Wurst (mit niedrigem Fettgehalt), Fisch und Eiern kann in Rücksprache mit einer Ernährungsfachkraft einem Eiweißdefizit entgegenwirken.

Küchentechnisch können die vielfältigen o.g. Kuhmilchalternativen aus Soja, Reis oder Hafer die Kuhmilch ersetzen. Hier können Sie auf Drinks, Joghurtersatz oder Pudding aus »Nichtkuhmilchquellen« zurückgreifen. Fast alle gängigen Kuhmilchrezepte lassen sich damit leicht umarbeiten. Le-

REZEPT

Gerade bei süßen Gerichten wird Milch sehr häufig verwendet. Doch auch hier gibt es Alternativen. Versuchen Sie es doch mal mit einem süßen Reis ohne Milch.

Apfelreis (2 Portionen):

250 g Äpfel
500 ml Wasser
1 Pr. Salz
25 g Zucker
1 Stück Zitronenschale
100 g Reis
brauner Zucker
Zimt



Die geschälten, geviertelten und entkernten Äpfel in Scheiben schneiden. Das Wasser mit Zucker, Salz und der Zitronenschale zum Kochen bringen, Reis und Äpfel hineingeben und alles bei schwacher Hitze ca. 30 bis 40 Min. gar ziehen lassen. Den Apfelreis mit Zucker abschmecken und servieren. Nach Geschmack mit braunem Zucker und Zimt bestreuen. Alternativ können Sie auch »Milchreis« mit Sojadrink kochen. Allerdings sollten Sie dabei beachten, dass Sojadrink leicht anbrennt.