

WAS ESSE ICH BEI EINER MILCHALLERGIE?





Milchallergie

Im Gegensatz zu Unverträglichkeiten und Intoleranzen ist bei einer echten Allergie immer das Immunsystem beteiligt.

Das Immunsystem reagiert in diesem Fall empfindlich auf die Eiweißbestandteile der Milch. Also z.B. auf das Casein oder Albumin.

Bei Erwachsenen ist eine Milch-Allergie recht selten, bei Kindern und Säuglingen zählt die Milchallergie allerdings zu den Häufigsten.

Gut zu wissen!



Die gute Nachricht dabei ist, dass sich die Milchallergie bei Kindern oftmals bis zum 10. Lebensjahr wieder verliert.

Außerdem vertragen viele Kinder trotz Allergie Milch in gebackener oder gekochter Form, also z.B. im Kuchen, oder in Pfannkuchen in geringen Mengen manchmal recht gut.

Die meisten Beschwerden treten auf, wenn die Milch als pures Getränk genossen wird. Nichtsdestotrotz sollte bei einer Milchallergie komplett auf Milch und Milchprodukte verzichtet werden.

Bei Kindern macht es aber natürlich Sinn, die Allergie jährlich zu überprüfen. Dies bitte immer in Zusammenarbeit mit dem Kinderarzt oder einem Allergologen. Ziel ist es, unnötige Einschränkungen zu vermeiden.

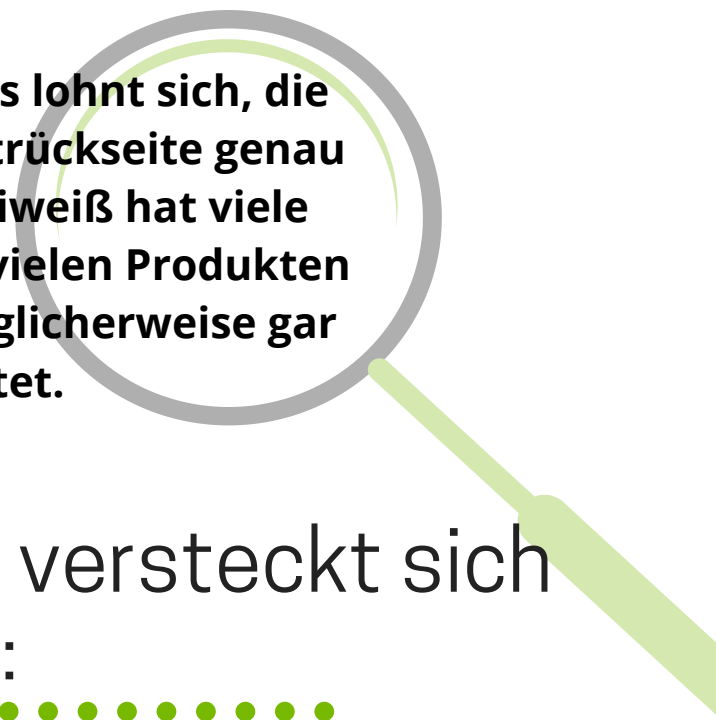
Dabei gilt es einige Dingen zu beachten. Nicht nur reine Milchprodukte wie Milch, Joghurt, Quark, Eis und z.B. Shakes enthalten Milcheiweiß. Oft versteckt sich Milch in Produkten, in denen wir das gar nicht vermuten.

Hinter diesen Bezeichnungen → versteckt sich Milch:



Milch, Milchpulver, Molke, Molkepulver, Magermilchpulver, Vollmilchpulver, Laktose, Lactose, Lactosemonohydrat, Süßmolke, Süßmolkenpulver, Sauermolke, Sauermolkepulver, Vollmilch(-pulver), Magermilch(-pulver), entrahmte Milch, Molkeerzeugnisse, Sahnepulver, süße Sahne, saure Sahne, Butter, Schokolade. Schokoladenzubereitung. (Lakt-)Albumin, Kasein, Kaseinat, Laktoglobulin, Milcheiweiß, Milchzucker, Milchprotein.

Kein Problem sind übrigens Milchsäure, Lactate und Lactit (E325 – E 327).



Auch wenn es lästig ist, es lohnt sich, die Zutaten auf jeder Produktrückseite genau durch zu lesen. Milchweiß hat viele Namen und es wird auch vielen Produkten zugesetzt, wo man es möglicherweise gar nicht vermutet.

In diesen Produkten versteckt sich → Milch:



Backwaren:

Brot, Brötchen (z.B. Rosinen- oder Milchbrötchen), Knäckebrötchen, Zwieback, Kuchen, Hefeteilchen und Gebäck.



Wurst:

Wurst, Kochwurst (z.B. Leberwurst oder Leberkäse), Brühwurst (z.B. Fleischwurst oder Bockwurst)

Brotaufstriche:

Margarine, Nusscreme, vegetarische Aufstriche.

Süßigkeiten:

Schokolade, Nougat, Karamell, Joghurt-Fruchtgummis.

Überbackenes:

Aufläufe, Gratins, Käsebrötchen

Kartoffelprodukte:

Püree, Kroketten, Pommes, Chips

Verschiedenes:

Müslis, Frühstücksflocken, Cerealien, Pfannkuchen, Suppen, Soßen, Dressings, Marinaden, Panaden, Gewürzmischung

Fettreduzierte Produkte:

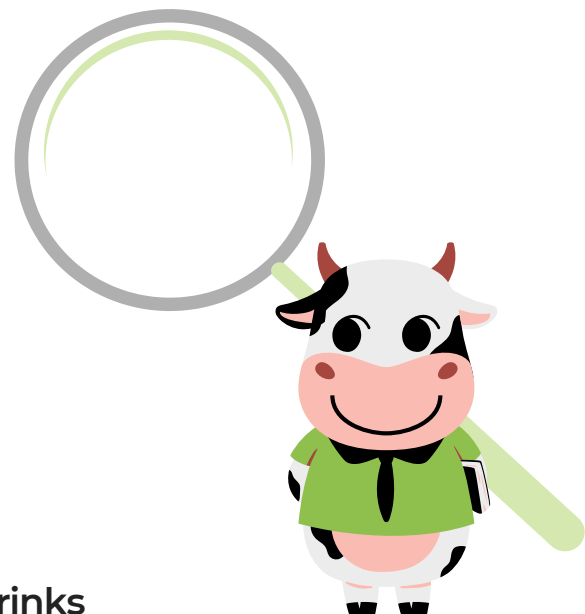
Salatsoßen, Mayonnaise, Feinkostsalate, z.B. Kartoffelsalate

Nachtisch:

Pudding, Eis

Getränke:

Kakao, Instantdrinks, Ovomaltine, Fruchtdrinks





Welche Lebensmittel eignen sich für die Versorgung mit Kalzium?



Milchprodukte sind natürlich eine gute Quelle für Eiweiß, Fett, Kalzium und die fettlöslichen Vitamine.

Tatsächlich gibt es aber schließlich auch Kulturen, die sehr wenig oder gar keine Milchprodukte essen, und sich trotzdem gut entwickeln.

Kalzium ist ohne Frage ein wichtiger Nährstoff, allerdings stellen viele Nahrungsmittel eine gute Kalziumquelle dar. Außerdem sind viele von diesen auch reich an Magnesium, welches für eine gute Kalziumverwertung benötigt wird.

Im Folgenden eine kleine Übersicht über Lebensmittel mit einem hohen Kalziumanteil. Das bedeutet übrigens nicht, dass in sämtlichen anderen Lebensmitteln kein Kalzium enthalten ist.

Hier sieht man wieder einmal, dass eine abwechslungsreiche Ernährung durchaus Sinn macht.



Getreide:

z.B. Amaranth, Quinoa, Haferflocken

Obst

Brombeeren,
Himbeeren, Kiwi, Feigen, Orangen. Getrocknete Früchte wie z.B. Rosinen und Aprikosen sind wahre Kalziumbomben. Sollten aber trotzdem im Hinblick auf den hohen Fruchtzuckergehalt nicht hemmungslos verzehrt werden.

Gemüse

Staudensellerie, grüne Bohnen,
Brokkoli, Kresse, Grünkohl, Knollensellerie, Kohlrabi, Mangold,
Pastinaken und Petersilienwurzel,
Rucola, Spinat,
Wirsing, Fenchel, Lauch etc.

Kalziumgehalt von
Mandeln: 252 mg/100g
Haferflocken: 57 mg/100 g
Sesam: 783 mg/100g

Nüsse und Samen:

Mohn, Sesam, Mandeln, geröstete Erdnüsse,
Haselnüsse, Leinsamen, Mandelmus,
Sonnenblumenkerne etc.

Hülsenfrüchte:

Weißer Bohnen, Kichererbsen,
Soja-Produkte etc.

Auch Mineralwasser enthalten

Kalzium, einfach auf die Inhaltsangaben schauen:

z.B. Alpquell und Römerquelle



Welchen Kalzium-Bedarf hat wer?



0 bis unter 4 Monate	220 mg
4 bis unter 12 Monate	400 mg
1 bis unter 4 Jahre	600 mg
4 bis unter 7 Jahre	700 mg
7 bis unter 10 Jahre	900 mg
10 bis unter 13 Jahre	1100 mg
13 bis unter 15 Jahre	1200 mg
Erwachsene	1000 mg

Quelle: Das starke Kind – Dr. Claudia Nichterl

Ein Beispieltag:



Frühstück:

Porridge aus Haferflocken, gekocht mit Wasser, Soja, Reis- oder Mandeldrink, dazu Nüsse oder Nussmus und frische Beeren und ein paar Rosinen oder getrocknete Aprikosen

Mittags:

Linsenbolognese oder z.B. Hülsenfrüchte als Aufstrich oder Dip

Abends:

Suppe aus kalziumreichem Gemüse

Auch hilfreich:

Reis-, Soja- oder Hafermilch mit Kalzium angereichert
Nüsse und Samen als Knabberzeug



Wie ersetze ich Milch ?



Es gibt ein großes Angebot an Milchersatz-Getränken. Es gibt Soja-, Reis-, Mandel-, Haselnuss-, Dinkel- und Haferdrinks, um nur einige zu nennen. Der Markt wird in dieser Hinsicht ständig erweitert. Kindern schmeckt meistens Haferdrink und Reisdrink sehr gut. Ebenso Mandeldrink. Diese drei Varianten gibt es auch mit Vanille-Geschmack. Das schmeckt besonders gut, wenn es darum geht Porridge, Griessbrei oder Milchreis zu kochen. Hafermilch mit Schokogeschmack eignet sich gut für einen warmen Kakao.

Als Ersatz für Sahne gibt es neben fertigen Produkten wie Sojasahne, Reissahne, Hafersahne und Mandelsahne auch eine schnelle und einfache weitere Alternative: Weißes Mandelmus. Wie dieses in der Küche verwendet wird, zeige ich [hier....](#)

Brot ist zwar sehr praktisch und schmeckt sehr gut, es ist aber kein harmonisches Nahrungsmittel aus Sicht der alten Chinesen. Egal ob Allergie oder Unverträglichkeit, dem Darm hilft es, ihn insofern zu unterstützen, als dass Brotmahlzeiten deutlich reduziert werden. Dadurch fällt auch praktischerweise an vielen Tagen die Suche nach Käse-Alternativen als Brotaufstrich weg. Eine gute Alternative sind in meinen Augen, auch im Hinblick auf überbackene Aufläufe etc. die Produkte der Firma Simply (unbezahlte Werbung). Im Gegensatz zu vielen anderen Alternativprodukten bestehen sie aus sehr wenigen Zutaten und die Hauptzutat sind Mandeln. Hier geht es zur Website von [Simply](#).

Joghurt ist sehr kühlend, deshalb sollte er im Hinblick auf die geschwächte Mitte ebenfalls nur hin und wieder genossen werden. Hier kann ich Produkte auf Kokosbasis, Haferbasis und Mandelbasis gut empfehlen. Soja-Joghurt und Soja-Produkte werden von Milch-Allergikern auch häufig nicht gut vertragen.

Mein Favorit (unbezahlte Werbung) The Coconut Collaborative. Hier geht es zur [Website..](#)

Ein guter Online-Shop mit Allergie-Filter (unbezahlte Werbung) ist die Food-Oase. [Bitte hier entlang...](#)



Du findest mich....

auf meinem Blog:
www.jeder-bauch-isst-anders.de/

...auf meiner Praxisseite
www.living5.de/

...oder höre in meinen Podcast
„Die 5-Elemente-Ernährung mit Herz und Verstand“

... auf YouTube
...lass dich inspirieren mit Rezeptideen

... auf Facebook
Anja Orywol - Living5 TCM Ernährung

... auf Instagram
www.instagram.com/tcm_living5/