

Milcheiweißunverträglichkeit



Milcheiweiß beschreibt das in der Milch vorkommende Eiweiß. Es besteht aus verschiedenen Fraktionen und so teilt sich das Milcheiweiß in etwa 20 % Molkeneiweiß und in 80 % Kasein auf. Lediglich das Molkeneiweiß ist kuhmilchspezifisch, das Kasein ist nicht tierartsspezifisch. Die echte Kuhmilchallergie ist immer eine Allergie gegen die Eiweißbestandteile der Milch (Kasein, Laktalbumin, Laktoglobulin) und unterscheidet sich deutlich von einer Laktoseintoleranz (Milchzuckerunverträglichkeit).

Milcheiweißallergie

Kuhmilcheiweiß ist fast bei jedem Menschen unserer Gesellschaft das erste artfremde Eiweiß, mit dem sich der Körper auseinandersetzen muss. Vom Zeitpunkt des Abstillens an vergeht kein Tag, an dem nicht Kuhmilch in irgendeiner Form mit der Nahrung zugeführt wird. Daher sind Kuhmilchallergien häufig, ihre Bedeutung ist wesentlich größer, als allgemein angenommen wird.

Die Symptome, welche sich bei einer Milcheiweißallergie zeigen, können nach Art und Ausprägung stark wechseln, auch das „Zielorgan“, d.h. der Teil des Körpers, an dem sich die Allergie vorwiegend auswirkt, kann sehr verschieden sein. Die

häufigsten Zielorgane sind:

- Haut (Neurodermitis)
- endogene Ekzeme
- Nesselfieber
- Akne (von der leichtesten bis zur schwersten Form)
- Darm (allgemeine Neigung zu Verdauungsbeschwerden, Bauchschmerzen, Koliken, Durchfallneigung ebenso wie Verstopfung, unspezifische Colitis, Colitis mucosa und ulcerosa, viele Fälle von Morbus Crohn)
- Nervensystem (innere Unruhe, Hyperaktivität, Schlafstörungen)
- Erbrechen
- Bronchitis / Asthma
- Hyperaktivität / Schlaflosigkeit
- Bei Säuglingen im ersten Lebensjahr zeigt sich eine Milchallergie häufig durch Unruhe und Blähungsneigung. Bei nahezu der Hälfte aller „Schreikinder“ besteht eine Unverträglichkeit gegenüber Kuhmilcheiweiß (selbst bei voll gestillten Kindern)

Die wichtigste Maßnahme bei jeder Kuhmilchallergie ist eine kuhmilchfreie Ernährung. Zu verstehen ist darunter nicht etwa nur das Weglassen von Milch und Milchprodukten, wie Käse, Quark, Joghurt etc. , sondern der völlige Verzicht auf Milchbestandteile bis zum letzten Molekül (= Allergenkenz). Allergie ist ein qualitatives und kein quantitatives Phänomen, d.h. es kommt nicht auf die Menge, sondern auf die dem Allergen eigentümliche Information an! Bei entsprechend stark sensibilisierten Menschen kann schon die winzigste Spur einer Milchbeimengung zur Nahrung genügen, um das Vollbild der Allergiereaktion zu erzeugen. In der völligen Ausschaltung jeder in der Nahrung versteckten Milchinformation liegt die eigentliche Schwierigkeit der Behandlung.

Ohne diese Konsequenz ist eine Behandlung mit dem Ergebnis der Besserung oder sogar Heilung nicht möglich.

Reagiert der Allergiker auf Kuhmilcheiweiß, so kann er auf

Ziegen-, Schaf- und Stutenmilch ausweichen. Liegt eine generelle Milcheiweißallergie vor, dann kann er nur auf pflanzliche Produkte zurückgreifen. Es sollte allerdings nicht alles willkürlich durch Sojaprodukte ersetzt werden. Oft reagieren Milcheiweißallergiker auch auf Sojaprodukte. Milchersatzprodukte können je nach Geschmack auf Basis von Hafer, Mandel, Reis, Kokos, Mais und sämtlichen Nüssen sein.

Diagnosestellung

Ob eine Milcheiweißallergie vorliegt, kann man mittels einer Blutanalyse herausfinden. Es wird ein sogenannter IgE-Wert (Allergie-Antikörper im Blut) ermittelt.

Wo kommt Milcheiweiß vor?

Milcheiweiß steckt natürlich in Milchprodukten wie in Sahne, Butter, Milch, Käse, Frischkäse, Joghurt, Quark, Buttermilch, Dickmilch und dergleichen. Außerdem sollte man beachten, dass Milcheiweiß in sehr vielen Produkten versteckt ist bzw. versteckt sein kann, z.B. in Brot, Brötchen, Kuchen und Gebäck, in Wurstwaren, Salatsoßen, Fertiggerichten, Likör, Schokolade.

Alle tierischen Milchbestandteile gehören zu den deklarationspflichtigen Hauptallergenen und sind auf der Verpackung, falls enthalten, klar und deutlich für den Verbraucher ersichtlich.

Butter und Sahne

Viele Milcheiweißallergiker können Butter oder Sahne vertragen, da der Eiweißanteil in diesen Produkten sehr gering ist. Der Einsatz in der Küche erweist sich als überaus leicht: Sahne kann mit Wasser verdünnt werden, und ist so genauso gut einsetzbar wie Milch, auch geschmacklich kommt es kaum zu Einbußen. Unverträglichkeiten gegen den Fettanteil der Milch sind bisher nicht bekannt. Daher verträgt



der Milchallergiker reine Sahne und Butter meist recht gut. Wenn jedoch auch Butter oder Sahne nicht vertragen wird (von sehr sensiblen Milchallergikern) muss auf Ersatzprodukte zurückgegriffen werden. So steht als Butterersatz pflanzliche Margarine und als Sahneersatz Ersatzprodukte auf Mandel-, Kokos-, Soja- und Reisbasis im Handel zur Verfügung.