



Lebensmittelauswahl bei Kuhmilchallergie

Folgende Begriffe der Zutatenliste können auf die Verwendung von Kuhmilch hinweisen:

Milchpulver, Molke, Molkepulver, Milcheiweiß, (-protein), Milchzucker (Laktose), Molkeeiweiß, (-protein), Casein (Kasein), Caseinate, (Kaseinate), Laktalbumin, Laktoglobulin.

Hinweis: Auch Medikamente können Laktose oder Milchpulver enthalten.

Überprüfen Sie immer beim Einkauf die Zutatenliste der Produkte und meiden Sie Produkte, die Milchbestandteile enthalten bzw. enthalten können.

Milch und Kuhmilch sind eine gute Calciumquelle (120 mg Ca/100 ml), daher sollte bei einer kuhmilchfreien Ernährung besonders auf eine Lebensmittelauswahl geachtet werden, die calciumreich ist.

Alternativen zu Kuhmilch

Milchersatznahrung für Säuglinge (Neocate Infant, SHS; Pregomin, Milupa; Althera, Nestlé)
Vitaquell Soja Drink Vanille plus Calcium, *nicht bei Sojaallergie!* (120 mg Ca/100 ml),
Vitaquell SojaDrink Kakao plus Calcium, *nicht bei Sojaallergie!* (75 mg/100 ml),
Alpro Soja Drink Calcium (Meylip), *nicht bei Sojaallergie!* (120 mg/100 ml),

Hinweis:

Mandel-, Reis-, Hafer- und Kokosmilch können küchentechnisch Alternativen für Kuhmilch sein, sind aber keine guten Calciumlieferanten und daher *kein Ersatz für Kuhmilch* (ernährungsphysiologisch).
Milch anderer Tierarten (Stute, Ziege, Schaf) werden ebenfalls nicht von Kuhmilchallergikern vertragen, da aufgrund der Ähnlichkeit der Eiweiße Kreuzallergien auftreten können.
Calciumsergänzungspräparate nur nach Rücksprache mit Ihrem Arzt einnehmen.