



## **Ernährung von Kindern und stillenden Müttern bei Kuhmilchproteinintoleranz**

**Die wichtigsten Nährstoffe in der Kuhmilch sind Kalzium, tierisches Eiweiß, Vitamin B2 und Jod.**

**Kalzium ist der wichtigste Nährstoff**, der bei Milcheiweißallergikern zu ersetzen ist. Während der Bedarf an Eiweiß, Vitamin B2 und Jod über andere Lebensmittel gedeckt werden kann, **ist die ausreichende Versorgung mit Kalzium ohne Kuhmilch kaum durch andere Lebensmittel möglich.**

Zwar enthalten einige Gemüsesorten, Hülsenfrüchte, Nüsse/Samen und Gartenkräuter nennenswerte Mengen von Kalzium, doch reichen sie in der Regel alleine nicht aus, um den Tagesbedarf an Kalzium zu decken.

Den Kalziumbedarf Ihres Kindes und evtl. von ihnen können Sie durch **kalziumreiches Mineralwasser, kalziumreiches Gemüse (z.B. Fenchel, Spinat, Brokkoli) oder durch mit Kalzium angereicherte Sojadrinks decken.** Sollten sie stillen und sich Kuhmilchfrei ernähren müssen, empfehlen wir die Einnahme von Kalzium Tabletten (1000mg/Tag).  
Sowie **Vitamin D** Tabletten 1000IE pro Tag.

Den Bedarf an **Eiweiß** können Sie über mageres Fleisch, Kartoffeln, Hülsenfrüchte und Getreideprodukte problemlos decken. Auch indem Sie pflanzliche Eiweißträger kombinieren, kann eine ausreichende Versorgung mit hochwertigem Eiweiß erzielt werden. Es können zum Beispiel Hülsenfrüchte mit Mais oder Hülsenfrüchte mit Getreide oder Brot kombiniert werden. Hühnerei ist eine sehr gute Eiweissquelle!

**Vitamin B2** ist außer in Milch auch in Fleisch, Vollkornprodukten, Gemüse (besonders Brokkoli, Erbsen, Rosenkohl, Mais, Grünkohl, Fenchel, Endivien usw.), Kartoffeln und Weizenkeimlingen enthalten.

**Jod** kommt hauptsächlich in frischem Seefisch vor. Zusätzlich kann Jod in Form von jodiertem Speisesalz bei der Zubereitung von Speisen verwendet werden.

Als Flüssigkeitsersatz für Kuhmilch können **beim Kochen und Backen Kokosmilch, Soja-, Reis-, Hafer- oder Mandeldrink verwendet werden.** Eltern sollten immer die Variante mit „Calcium angereichert“ bevorzugen.

**Sie decken allerdings nicht den Nährstoffbedarf des Kindes!**

### **Stuten-, Ziegen- oder Schafsmilch:**

Die Milch dieser Tierarten wird nur von sehr wenigen Kindern mit Kuhmilcheiweißallergie vertragen. Die Eiweiße sind sehr ähnlich, so dass es trotzdem zu allergischen Reaktionen kommen kann! **Wir raten von ihrem Einsatz ab!**

### **Woher weiß ich, ob ein verpacktes Produkt – im Supermarkt zum Beispiel – Milch enthält?**

Jedes abgepackte Produkt im Supermarkt muss ein **Zutatenverzeichnis** aufweisen. In dieser Aufstellung sind alle verarbeiteten Zutaten in absteigender Reihenfolge verzeichnet. Milch muss neben 13 weiteren Allergieauslöser immer im Zutatenverzeichnis aufgeführt und durch zum Beispiel Fettdruck hervorgehoben werden.

### **Wie erfahre ich beim Bäcker oder Metzger, ob die Produkte Milch enthalten?**

Brot, Brötchen und Wurstwaren aus diesen Geschäften fallen unter die Bezeichnung „lose Ware“. Hier ist ebenfalls eine Kennzeichnung der Allergieauslöser verpflichtend. Fragen Sie an der Bedienungstheke nach der Kladde oder der Information zu den Allergieauslösern.

### **Als Flaschenmilch und zur Zubereitung von Milch - Getreidebrei im 1. Lebensjahr eignen sich:**

**Extensiv hydrolysierte Spezialnahrung (eHF)**, z.B. Althera (mit Lactose), Alfare  
Die Proteine in der Kuhmilch, die bei Ihrem Baby allergische Reaktionen verursachen können, wurden stark aufgespalten (hydrolysiert). Dadurch können sie vom Immunsystem Ihres Babys nicht mehr als Fremdkörper erkannt werden. Die Spezialnahrung enthält jedoch alle anderen Nährstoffe aus der Kuhmilch, um Wachstum und Entwicklung Ihres Babys zu unterstützen. Einige der eHFs enthalten auch Laktose.

oder

**Spezialnahrung aus non-allergenen Aminosäuren (AAF)**, z.B. Alfamino oder Neocate  
Sie enthält kleinste Eiweiß-Bausteine, die Aminosäuren genannt werden. Da diese von Natur aus auch in allen Eiweißarten des menschlichen Körpers vorkommen, verursachen sie keine Immunreaktion und sind deshalb geeignet für Babys, die sehr stark auf Kuhmilcheiweiß reagieren. Sie sind immer auch lactosefrei. Manchmal werden sie geschmacklich nicht so gut angenommen.

**Eine Verbesserung der Beschwerden ist erst nach ca. 3-7 Tagen langsam zu erwarten und erst nach 14 Tagen konsequent kuhmilchfreier Ernährung sicher zu beurteilen!**