

Auf Milch verzichten?

Ob komplett auf Milch und Milchprodukte verzichtet werden muss, ist abhängig von der Ausprägung der Allergie und davon, welches Milcheiweiß die Allergie auslöst (Molkenproteine, Casein). So verlieren manche Molkeeiweiße ihre Allergenität durch Erhitzen, so dass z.B. H-Milch, die ultrahoherhitzt wird, verzehrt werden kann. Bei einer Allergie auf Casein vertragen Betroffene auch H-Milch nicht, da Casein hitzestabil ist. Ein Ausweichen auf Milch anderer Tiere wie Schaf, Ziege oder Büffel ist bei einer Casein-Allergie nicht möglich.

Die gute Nachricht ist, dass nahezu alle Kuhmilcheiweißallergiker Butter und Sahne gut vertragen, denn hier ist der Eiweißgehalt gering.

In schweren Fällen können aber bereits kleinste Eiweißmengen lebensgefährliche Reaktionen auslösen, so dass Milch und Milchprodukte gänzlich gemieden werden müssen. Ob ein Lebensmittel Milch bzw. Milchbestandteile enthält, erkennen Sie an der Zutatenliste: Seit Ende 2014 ist die Kennzeichnung der 14 Hauptallergene, darunter u.a. Milch, verpflichtend.

FAZIT

Sowohl die Laktoseintoleranz als auch die Milcheiweißallergie treten lange nicht so häufig auf wie oft vermutet. Wichtig ist eine eindeutige Diagnose durch einen Arzt, damit unnötige Einschränkungen bei der Lebensmittelauswahl vermieden werden, denn Milch enthält wichtige Nährstoffe, wie z.B. den für die Knochengesundheit bedeutsamen Mineralstoff Calcium.

DAS SIND WIR:

Die Landesvereinigung Milch Hessen ist ein vom Land anerkannter, eingetragener Verein, der sich mit dem Thema Milch von der Erzeugung bis zum Verzehr befasst. Die Landesvereinigung bündelt die Interessen von Verbänden und Organisationen, die an der hessischen Milchwirtschaft beteiligt sind. Sie koordiniert milchwirtschaftliche Belange, fördert die Qualität und Leistung der hessischen Milchwirtschaft und informiert rund um das Thema Milch.

Im Team Ernährung der Landesvereinigung stehen die Warenkunde über Milch und Milchprodukte und die Vermittlung eines gesundheitsfördernden Ernährungsverhaltens im Mittelpunkt der Arbeit. Zu unseren weiteren Aufgaben gehören die Hessische Milch- & Käsestraße, die Hessische Milchkönigin sowie Presse- und Öffentlichkeitsarbeit.

Das Innovationsteam der Landesvereinigung fördert und unterstützt die aktiven Milcherzeuger und damit die gesamte Milchkuhhaltung in Hessen.

Weitere Informationen erhalten Sie bei der

Landesvereinigung für Milch und Milcherzeugnisse Hessen e.V.

Lochmühlenweg 3
61381 Friedrichsdorf
Tel.: 0 61 72 / 71 06 – 291
Fax: 0 61 72 / 71 06 – 296
E-Mail: info@milchhessen.de
www.milchhessen.de
Facebook @milchhessen

Wenn Milch nicht vertragen wird



Eine Information der



Landesvereinigung für Milch und Milcherzeugnisse Hessen e.V.

Lochmühlenweg 3
61381 Friedrichsdorf
Tel.: 06172/7106-291
Fax: 06172/7106-296
info@milchhessen.de
www.milchhessen.de

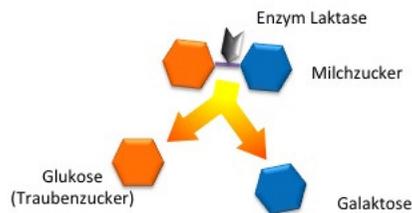
Milch ist eines unserer Grundnahrungsmittel, denn sie liefert dem Körper wichtige Nährstoffe und ist sehr bekömmlich. Doch es gibt auch Menschen, die Milch nicht vertragen. Dies ist auf verschiedene Ursachen zurückzuführen. Man unterscheidet die Laktoseintoleranz, bei der der Milchzucker nicht richtig verdaut wird, von der Milcheiweißallergie, bei der das Milcheiweiß Probleme bereitet. Die Symptome können ähnlich sein und doch gibt es Unterschiede.

Auf jeden Fall sollte ärztlich abgeklärt werden, was der Auslöser ist, denn auch andere Erkrankungen oder Lebensmittelunverträglichkeiten können Verdauungsbeschwerden verursachen.

LAKTOSEINTOLERANZ

Milchzucker (Laktose) ist ein natürlicher Bestandteil der Milch von Säugetieren.

Normalerweise wird der Milchzucker in unserem Dünndarm vom Enzym Laktase in seine beiden Einzelzucker aufgespalten. Nur diese können von den Dünndarmzellen aufgenommen und ins Blut weitergeleitet werden.



Wenn Sie eine Laktoseintoleranz haben, bildet Ihr Körper entweder gar keine oder zu wenig Laktase. Das hat zur Folge, dass der Milchzucker unverdaut in den Dickdarm gelangt, was zu Blähungen, Krämpfen, Durchfall oder Übelkeit führen kann.

Von einer Milchzuckerunverträglichkeit sind in Mitteleuropa etwa 15 % der Bevölkerung betroffen. Die Häufigkeit der verringerten Enzymbildung unterliegt einem Nord-Süd-Gefälle: Während in Skandinavien nur 3 % der Bevölkerung an einem Laktasemangel leiden, sind es in Afrika ca. 80 %.

Auf Milch verzichten?

Bei einer Laktoseintoleranz sind nicht automatisch sämtliche Milchprodukte tabu. Entscheidend ist, wie viel Milchzucker vertragen wird. Dies ist individuell sehr unterschiedlich. Nicht jeder Betroffene reagiert gleichermaßen empfindlich auf eine bestimmte Laktosemenge. Insofern muss individuell ausgetestet werden, welche Produkte in welchen Mengen vertragen werden.

Tipps für den Alltag:

- Kleine Mengen Milch und Milchprodukte werden meist im Rahmen einer kompletten Mahlzeit gut vertragen.
- Fermentierte (gesäuerte) Milchprodukte wie Joghurt, Quark oder Dickmilch sind meist gut verträglich, da die zur Herstellung verwendeten Milchsäurebakterien bei der Verdauung des Milchzuckers helfen.
- Lange gereifte Milchprodukte wie Schnitt- und Hartkäse enthalten kaum Laktose und verursachen daher selten Beschwerden.
- Sahne und Butter enthalten wenig Milchzucker und können meist beschwerdefrei verzehrt werden.
- Schaf- und Ziegenmilch enthalten Laktose und können deshalb bei einer Milchzuckerunverträglichkeit ebenso Beschwerden verursachen wie Kuhmilch.

- Laktose findet man auch in vielen verarbeiteten Lebensmitteln, z.B. in Süßigkeiten, Wurst, Gewürzmischungen, Suppen, Saucen, Backwaren, Kartoffelzubereitungen und Tabletten.

Laktosefreie Produkte

Im Lebensmitteleinzelhandel gibt es eine große Vielfalt an speziell hergestellten laktosefreien Produkten. Der Laktosegehalt liegt hierbei unter 0,1 g / 100 g. Durch die Spaltung in die beiden Einzelzucker schmecken die Produkte etwas süßer als gewohnt.

Während laktosefreie Produkte für Betroffene eine hilfreiche Ergänzung darstellen, sind sie für Menschen ohne Laktoseintoleranz überflüssig: Sie sind nicht gesünder als normale Milch und Milchprodukte.

Von Natur aus praktisch laktosefrei - auch wenn die Angabe "laktosefrei" auf der Verpackung fehlt - sind Butter und lange gereifte Hart- und Schnittkäsesorten. Bei der Reifung von Käse wird Laktose abgebaut. Je länger der Reifeprozess dauert, desto weniger Milchzucker ist im Käse enthalten. Deshalb werden Hartkäsesorten in der Regel von Betroffenen gut vertragen.

MILCHEIWEISSALLERGIE

Bei einer Milcheiweißallergie reagiert das Immunsystem auf das natürlicherweise in Milch und Milchprodukten enthaltene Eiweiß und bildet Antikörper gegen Milcheiweiß. Diese allergische Reaktion betrifft etwa 2 bis 7 % aller Säuglinge und Kleinkinder. Meist verliert sich die Kuhmilcheiweißallergie bis zum Schulalter wieder. Nur 1 bis 3 % der Erwachsenen leiden noch an einer Allergie auf Milcheiweiß.