

Dr. med. Nikolaus Weissenrieder

Kinder- und Jugendarzt - Frauenarzt - Qualitätsmanager Kinder- und Jugendgynäkologie

Praxiszentrum Saarstrasse
Saarstr. 7
80797 München

Tel.: 089 / 30 75 94 64
www.praxiszentrum-saarstrasse.de
E-Mail: info@praxiszentrum-saarstrasse.de

Elternmerkblatt

Lebensmittelauswahl bei Kuhmilch-Eiweiß-Allergie

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

Milchpulver

Milcheiweiß (-protein)

Milchzucker (Laktose)

Molke, Molkepulver

Molkeeiweiß (-protein)

Casein (Kasein),

Caseinate (Kaseinate),

Lactalbumin, Lactoglobulin.

ⓘ Auch Medikamente können Laktose oder Milchpulver enthalten.

Überprüfen Sie immer beim Einkaufen die Zutatenliste der Produkte.

Meiden Sie Produkte, die Milchbestandteile enthalten.

Lücken und Tücken in der Kennzeichnungsverordnung

- Fertigprodukte aus zusammengesetzten Zutaten müssen nicht vollständig deklariert sein, sofern die zusammengesetzten Zutaten mit einem geringeren Anteil als 25% im Endprodukt enthalten ist (Bsp. Milchhaltige Würstchen in Konserveneintopf).
- Schokolade darf nach der Kakao-Verordnung undeklariert Kuhmilch enthalten, wenn deren Anteil geringer ist als 5%.

Sprechzeiten:

Montag:	9.00 - 12.00 / 16.00 - 19.00 Uhr
Dienstag:	9.00 - 12.00 / 16.00 - 20.00 Uhr
Mittwoch:	9.00 - 16.00 Uhr
Donnerstag:	9.00 - 12.00 / 15.00 - 18.00 Uhr
Freitag:	9.00 - 12.00 / 14.00 - 16.00 Uhr

Telefonische Sprechstunde Mo-Fr 12.30 - 13.30 Uhr

Kindergynäkologische Sprechstunde Mi 14.00 - 16.00 Uhr

Alternativen zur Kuhmilch (nicht für Säuglinge, siehe Tabelle)

Milch und Milchprodukte sind eine gute Calciumquelle, daher sollte bei einer kuhmilchfreien Ernährung besonders auf eine Lebensmittelauswahl geachtet werden, die calciumreich ist.

- Nuxo Soja Drink Vanille plus Calcium (Vitaquell) **Nicht bei Sojaallergie!** (120mg Ca/100ml)
- Nuxo Soja Drink Kakao plus Calcium (Vitaquell) **Nicht bei Sojaallergie!** (83mg Ca/100ml)
- Fruchtsaftgetränke z.B. Valensina, Punika mit Calcium angereichert (80–120mg Ca/100ml)
- Alpro Soja Drink (120mg/100ml) (Meylip) **Nicht bei Sojaallergie!** (120mg/100ml)
- Calciumreiche Mineralwässer (über 150mg Ca/Liter)

Hinweise:

- Mandel-, Reis-, Hafer- und Kokosmilch können küchentechnische Alternativen für Kuhmilch sein, sind aber keine gute Calciumlieferanten und ernährungsphysiologisch gesehen kein Ersatz für Kuhmilch.
- **Milch anderer Tierarten** (Stute, Ziege, Schaf) werden nur von wenigen Kuhmilchallergikern vertragen, da aufgrund der Ähnlichkeit der Eiweisse Kreuzallergien häufig sind
- **Calciumreiche pflanzliche Lebensmittel** sind Spinat, Mangold, Broccoli, Grünkohl, Sesamsamen, Sonnenblumenkerne
- **Calciumergänzungspräparate** sollten Sie Ihrem Kind nur nach ärztlicher Rücksprache geben.
- Eine **Laktoseintoleranz** ist eine Verdauungsschwäche, ausschließlich für den in der Milch enthaltenen Milchzucker. Sie hat mit der Kuhmilcheiweissallergie nichts zu tun. Daher gelten die Ernährungsempfehlungen für Kuhmilchallergiker hier nicht.

Täglicher Calciumbedarf:

1-4 Jahre	600mg	10-13 Jahre	1100mg
4-7 Jahre	700mg	13-19 Jahre	1200mg
7-10 Jahre	900mg		

	Lebensmittel, die <u>in der Regel keine Kuhmilch</u> enthalten (jedoch immer Zutatenliste beachten)	Kuhmilch <u>kann</u> enthalten sein in
--	---	---



Getreide, Brot, Nudeln, Reis	Brot, Brötchen, Knäckebrot ohne Milch, Getreide, -flocken, -mehl, -grieß, -stärke, Kuchen (-teige) ohne Milch und	Milchbrot und –brötchen, Buttermilchbrötchen, Knäckebrot mit Milch, Sahnetorten, Schokoladenkuchen, Gebäck, Kekse, Butterkekse,
-------------------------------------	---	---

Sprechzeiten:

Montag:	9.00 - 12.00 / 16.00 - 19.00 Uhr
Dienstag:	9.00 - 12.00 / 16.00 - 20.00 Uhr
Mittwoch:	9.00 - 16.00 Uhr
Donnerstag:	9.00 - 12.00 / 15.00 - 18.00 Uhr
Freitag	9.00 - 12.00 / 14.00 - 16.00 Uhr

Telefonische Sprechstunde Mo-Fr 12.30 - 13.30 Uhr
 Kindergynäkologische Sprechstunde Mi 14.00 - 16.00 Uhr

	Sahne, Salzstangen, Reiswaffeln, Zwieback, Cornflakes, milchfreie Frühstückscerealien	Waffeln, Stollen, Löffelbiscuit, Paniermehl, Knusper- und Schokomüsli, Müsli mit Milchpulver
Kartoffeln	alle Sorten, Pommes frites, alle selbst hergestellten Zubereitungen ohne die Verwendung von Milch, Sahne und Butter	Kartoffelbreipulver mit Milch, Butter und Sahne, (Fertig-) Kartoffelgratin, -kroketten, -knödel, -Bratkartoffel
Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte	alle Sorten	
Milch, Milchprodukte und Käse	Ersatzprodukte	Kuhmilch, Molke, Buttermilch, Kefir, Sahne, Kakao-, Milchmixgetränke, Kondensmilch, Sauermilcherzeugnisse, (z.B. Joghurt, Sauermilch, saure Sahne), Speisequark, alle Sorten Käse
Fleisch und Wurstwaren	milchfreie Wurstsorten, Rohwurst (z.B. Salami, Mett- und Teewurst), Rohschinken, kalter Braten, Cervelatwurst, Putenschinken, Fleisch unpaniert	Brühwurst (z.B. Bierschinken, Würstchen, Mortadella, Leberkäse, Bock-, Brat-, Fleischwurst) Leberwurst, gekochter Schinken, Fleischsalate
Eier	alle Sorten	Eiergerichte mit Kuhmilch (z.B. Rühreier, Pfannkuchen)
Fisch	alle Sorten Frisch-, Tiefkühlfisch, geräucherter Fisch	Fischerzeugnisse in Soßen und Marinaden Feinkostfischsalate
Fette, Öle	milchfreie Margarine (Becel-Diät-Margarine, Rau-Diät-Margarine, Vitazell/Vitaquell Margarine, Die gute Eden) Speiseöle, Schmalz, Plattenfette	Butter, -schmalz, -fett, Halbfettbutter, Margarine mit Joghurtkulturen, Molke oder Milcheiweiss
Getränke	Tee, Kaffee, Fruchtsaft (-getränke), Mineralwasser, Kakaogetränke ohne Milch	Kuhmilch, Kakao, Fruchtsaftgetränke mit Molke, Instantgetränke
Süßes	Honig, Marmelade, Fruchtgummi, Kaugummi, Blockschokolade, Carobtafel, Schokoreiswaffeln, Götterspeise, Fruchtkaltschalen, Sojadessert, Pudding- und Soßen zu-bereitet mit verträglichem Milchersatz (z.B. Sojadrink), Grützen, Kompott, Frucht- und Wassereis	Schokolade, Nougat, Pralinen, alle Süßwaren mit Schokolade ohne Milch, Karamelbonbons, Weichlakritzwaren, Schokoladenaufstrich, Nuss-Nougat, Creme, Schokoküsse, Pudding mit Schokostücken, Fertigdesserts zum Kaltanrühren (z.B. Mousse), Cremepulver, Milchreis, Grießbrei
Verschiedenes	Ketchup (milchfrei), Senf (milchfrei), Mayonnaise (milchfrei), Remoulade (milchfrei)	Viele Fertiggerichte (z.B. Pizza, Tütensuppe), Würzsoßen/-pasten, Senf, Ketchup, Remoulade, Mayonnaise, Fertigsoßen, Dressing, Feinkostsalate
Milchersatzprodukte in der Säuglingsernährung		
Milchsäuglingsnahrung	-	Herkömmliche Säuglingsnahrung Folgemilch,

Sprechzeiten:

Montag:	9.00 - 12.00 / 16.00 - 19.00 Uhr
Dienstag:	9.00 - 12.00 / 16.00 - 20.00 Uhr
Mittwoch:	9.00 - 16.00 Uhr
Donnerstag:	9.00 - 12.00 / 15.00 - 18.00 Uhr
Freitag	9.00 - 12.00 / 14.00 - 16.00 Uhr

Telefonische Sprechstunde Mo-Fr 12.30 - 13.30 Uhr

Kindergynäkologische Sprechstunde Mi 14.00 - 16.00 Uhr

Säuglingshydrolysatnahrung	Alfare, Nutramigen, Pregestemil, Pregomin, Nutri Junior (⇒ vollhydrolysiert)	HA-Säuglingsnahrung, die nicht stark hydrolysiert ist (⇒ teilhydrolysiert)
Säuglingsnahrung auf Sojabasis	Milupa SOM, Humana SL, Sojagen Plus,, Miltiva Plus, Lactopriv, Pro Sobee	
Elementardiät	Neocate, Pepti Junior, Pregomin AS	
Säuglingsbrei	Sinlac-Brei Breie, die mit o.g. Milchersatzprodukten zubereitet wurden	Milchbrei, Gläschenkost mit Milchbestandteilen

Sprechzeiten:

Montag:	9.00 - 12.00 / 16.00 - 19.00 Uhr
Dienstag:	9.00 - 12.00 / 16.00 - 20.00 Uhr
Mittwoch:	9.00 - 16.00 Uhr
Donnerstag:	9.00 - 12.00 / 15.00 - 18.00 Uhr
Freitag	9.00 - 12.00 / 14.00 - 16.00 Uhr

Telefonische Sprechstunde Mo-Fr 12.30 - 13.30 Uhr

Kindergynäkologische Sprechstunde Mi 14.00 - 16.00 Uhr