



Kuhmilchproteinallergie

Definition

Bei der Kuhmilchallergie lösen bestimmte Eiweiße (Beta-Lactoglobulin, Kasein, alpha-Lactalbumin) selten auch alle Kuhmilcheiweiße in der Ernährung eine allergische Reaktion aus.

Krankheitsbild

Die Kuhmilchallergie äußert sich meist bei Säuglingen. Am häufigsten sind Ekzeme, seltener Durchfälle (auch blutig), Erbrechen, mangelnde Gewichtszunahme und Nesselfieber. Aber Achtung: Bei den allermeisten Kindern mit Ekzemen findet man keine Kuhmilchallergie als Ursache! Bei älteren Kindern ist eine Kuhmilchallergie eine absolute Rarität. Kuhmilcheiweiße finden sich nicht nur in Kuhmilchprodukten, sondern auch in den kommerziellen Babymilchen.

Diagnose

Wenn eine Kuhmilchallergie vermutet wird, kann ein Hauttest oder Allergietest aus dem Blut durchgeführt werden. Dabei werden Allergie-Antikörper (IgE) gesucht. Allerdings können diese Antikörper nicht bei allen Allergikern gefunden werden. Deshalb ist der definitive Beweis nur in einem „Provokationstest“ zu erbringen. Dabei wird dem Kind nach einer Phase mit kuhmilchfreier Ernährung für mindestens eine Woche wieder Kuhmilch verabreicht und die Reaktion beobachtet. Dieser Test ist allerdings aufwendig und kann bei schweren Allergien auch gefährlich sein.

Bei sehr vielen Kindern mit angeblicher Kuhmilchallergie wurden jedoch nie einer dieser Teste durchgeführt! Vielmehr wurden diese Diagnosen mit Bioresonanz, Stuhluntersuchungen oder anderen ähnlichen fraglichen Verfahren gestellt. Diese teuren „Untersuchungen“ stimmen jedoch praktisch nie mit den Provokationstestungen überein und sind somit höchst fragwürdig.

Behandlung

Bei nachgewiesener Kuhmilchallergie ist eine kuhmilchfreie Ernährung notwendig. Diese kann mit einer Spezialmilch (hydrolysierte Milch) erfolgen. Wichtig: eine sogenannte HA-Milch (hypoallergene Milch) reicht nicht! Eine Ernährung mit einer alternativen Milch wie Soja/Ziege ist zwar möglich, führt aber meist ebenso zu einer Allergie. Bei Kindern, die bereits Beikost erhalten, ist eine Ernährungsberatung sinnvoll, da eine kuhmilchfreie Ernährung schnell zu einer ungenügenden Zufuhr von Eiweiß, Kalzium und anderen Stoffen führen kann.

Aus diesem Grund sollte eine solche kuhmilchfreie Diät auch nur nach einer gesicherten Diagnose stattfinden! Der häufig gehörte Spruch „nützt es nichts, so schadet es auch nichts“ ist in dieser Situation eben sicher falsch!

Wenn eine entsprechende Diät einmal angefangen ist, so muss in regelmäßigen Abständen geprüft werden, ob sie noch notwendig ist. Sehr viele Kinder mit einer Kuhmilchallergie vertragen diese ab dem zweiten Lebensjahr wieder problemlos. Die erneute Provokation vor dem erneuten Einführen von Kuhmilch muss jedoch unter allen Umständen unter ärztlicher Kontrolle durchgeführt werden.

Prognose

Die Prognose der Kuhmilchallergie ist gut. In den allermeisten Fällen verschwindet die Krankheit ab dem zweiten bis spätestens vierten Lebensjahr spontan.

Erlaubte Nahrungsmittel

Milchersatzprodukte: Mutter ich, Alfare, Pregomin, Sojamilch

Fette: Margarine ohne Butter- und Milchzusatz

Käse: reiner Ziegen- oder Schafskäse

Getränke: Tee, Obst, Gemüsesäfte, Mineralwasser, Kakaoprodukte angerührt mit Spezialmilch en,

Suppen: klare Gemüsesuppen, Bouillon, Teigwarensuppen

Eier, Schweinefleisch, Geflügel, Fisch, Gemüse, Kartoffeln, Konfitüren, Backwaren, die ohne Milch zubereitet wurden.

Verbotene Nahrungsmittel

Kuhmilch in jeder Art, Kuhmilchprodukte wie Butter, Rahm, Quark, Joghurt, Käse aus Kuhmilch

Mit Milch hergestellte Backwaren wie Zopf, Brötchen, Zwieback, Kuchen, Biskuits, fragen Sie Ihren Bäcker!

Fleisch: Alle Fertigprodukte wie Frikadellen, Hackbraten, Wurstwaren wie Kalbsbratwurst, Fleischkäse, auch hier den Metzger fragen

Butter, Margarine mit bei gemischter Butter

Alle Fertigsuppen

Aufgrund der unzureichenden Deklarationspflicht auf den Packungen ist diese als alleinige Informationsquelle unzureichend

