
Die Milch macht's ... So kennen wir es aus der Werbung!

Milch, besonders in Kombination mit eiweißreicher pflanzlicher Kost, gilt als ideales Nahrungsmittel! Sie besteht zu 87,5% aus Wasser, der Fettgehalt variiert zwischen 1,5–3,8%.

Bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten spielt besonders der enthaltene Milchzucker (Laktose) und das Eiweiß (Protein) eine bedeutende Rolle! Beachten Sie bei der Auswahl Ihrer verträglichen milchfreien Lebensmittel: Bei der Auswahl Ihrer verträglichen milchfreien Lebensmittel ist es wichtig zu beachten, dass laktosefrei nicht automatisch milchfrei bedeutet! z.B. ist der Verzehr von „Minus L“ Produkten nicht erlaubt.

Kuhmilch ist eine Mischung aus über 50 allergenen Eiweißen. Für Unverträglichkeitsreaktionen sind in erster Linie das Protein Kasein und die beiden Molkeeiweiße α -Lactalbumin und β -Lactoglobulin von Bedeutung.

**Ist bei Ihnen die Kuhmilch \geq Klasse 3 getestet worden?
Dann sollten Sie vorerst auf Kuhmilch und alle Kuhmilchprodukte verzichten.
Meiden Sie in diesem Fall auch unauffällig getestete Käsesorten oder Milchprodukte, die nicht getestet wurden.**

Milch liefert uns

viele Vitamine

Eiweiß

Calcium

Milcheiweißunverträglichkeit

Kasein (Milcheiweiß)

- ist das schwerlösliche Milcheiweiß.
- ist hitzestabil, so dass durch Erhitzen der Milch bei einer Kaseinunverträglichkeit diese auch nicht besser vertragen wird.
- ist nicht tierartsspezifisch, d.h. dass bei einer bestehenden Kaseinallergie auch die Milch- und Käsesorten anderer Tierarten wie z.B. Ziegen- oder Schafsmilch gemieden werden müssen.
- ist zu 80% als Eiweiß in der Milch enthalten und somit das Hauptallergen.

α -Lactalbumin und β -Lactoglobulin (Molkeeiweiße)

- sind leichtlösliche Molkeeiweiße
- ist sehr hitzeempfindlich, so dass bei einer Reaktion gegen das Allergen α -Lactalbumin erhitzte, kondensierte Kuhmilch vertragen wird.
- ist hitzestabil, so dass bei einer Reaktion gegen das Allergen β -Lactoglobulin keine Milch vertragen wird.
- kommt auch im Muskel vor, so dass sich bei einer Reaktion gegen das Allergen häufig auch eine Unverträglichkeit gegenüber Rindfleisch ergeben kann.
- Beide Molkeeiweiße sind streng kuhmilchspezifisch, d.h. sie kommen nur bei der Kuh vor. Die Milch von Ziegen und Schafen kann in der Regel vertragen werden, sofern nicht auch das Kasein deutlich erhöhte Klassen aufzeigt.



Milchweiß ist enthalten in

Butter
Buttermilch
Crème fraîche
Dickmilch
Eiweiß
Joghurt
Kaffeesahne
Käse
Kasein
Kefir
Kondensmilch
Kuhmilch
Kuhmilchweiß
Lactalbumin
Lactoglobulin
Magermilch
Margarine
Milch
Milchweiß
Milchfett
Milchpulver
Molke
Molkeneiweiß
Protéines de lait
Quark
Rahm
Rohmilch
Sahne
Sauermilch
Sauermolke
Süßmolke
Trockeneiweiß
Vollmilch

Milchweiß kann versteckt sein in

alkoholische Getränke z.B. Eierlikör, Baileys®
Aroma
Aromaträgerstoff
Baiser
Bonbons
Brot
Brotaufstriche
Brötchen
Crèmesuppen
Diätmittel
Karamell
Dressings
eingelegtes Fleisch (z.B. in Milch, Sahne)
Eiscreme
Fertigsaucen
Fertigsuppen
Fladenbrot (kann Joghurt enthalten)
Fleischpasteten
Fleischwaren
Frikadellen
Fruchteis
Fruchtsaft mit Milch
Gewürzmischungen
Gummibärchen
Hautcremes
Kartoffelpüree
Ketchup
Knödel
Kochwurst
Kroketten
Kuchen
Kuvertüren
Lebkuchen
Löffelbiskuit
Margarine
Mayonnaise
Medikamente
Müsli
Müsliriegel
Nudeln
Nuss-Nougat-Creme
Paniermehl
Pudding
Ravioli
Schafskäse
Schokolade
Senf
Tiefkühlkost
Tortellini
Torten
Waffeln
Ziegenkäse
Zwieback

Milchweißfreie Produkte

Backpulver
Bier
Bitterschokolade
Butterschmalz/Butterreinfett
Eier
Fisch
Fleisch (naturbelassen)
Geflügel
Gelatine
Geleewaren
Gemüse
Getreide
Gewürze
Götterspeise
Hafermilch
Hefe
Honig
Hülsenfrüchte
Kaffee
Kartoffeln
Kokosmilch
Konfitüre
Kräuter
Laktose
Marmelade
Marzipan
Mehl
milchfreie Margarine
Milchsäure
Milchzucker
Mineralwasser
Natron
Nüsse
Obst
pflanzliche Öle
Pilze
Reismilch
reine Frucht- und Gemüsesäfte
Rohwurst
Salate
Salz
Sojamilch
Speiseöl
Sprossen
Tee
Wasser
Wein
Zucker

Diese Liste ist nur eine Auswahl der wichtigsten Lebensmittel und kann nicht als vollständig betrachtet werden! Bitte berücksichtigen Sie zusätzlich Ihre individuellen Nahrungsmittelunverträglichkeiten!

Milch-Alternativen auf einen Blick

- Vorsicht bei Sojaprodukten! Verzehren Sie Sojaprodukte nicht täglich! Wer Kuhmilchprodukte gegen Sojaprodukte austauscht und diese täglich verzehrt, läuft Gefahr, auch eine Sensibilisierung gegenüber Sojaprodukten zu entwickeln, z.B. Sojamilch und Tofu.
- Butter, hochprozentige süße Sahne, Dosenmilch, 0,3% H-Milch werden in den meisten Fällen vertragen, da Kasein nur in geringen Mengen darin enthalten ist.



Milch-Alternativen auf einen Blick

Bitte berücksichtigen Sie zusätzlich Ihre individuellen Nahrungsmittelunverträglichkeiten!

unverträglich	Milch-Alternativen aus dem Reformhaus
Butter	<ul style="list-style-type: none"> ■ Milcheiweißfreie Margarine ■ Butterschmalz ■ naturreine Pflanzenöle
Milch	<ul style="list-style-type: none"> ■ Hafer-Drink ■ Sojamilch, Sojatrunke, Sojajoghurt, Sojadessert, Sojacreme ■ Reismilch, Reisdink ■ wenn vertragen: Ziegenmilch, Stutenmilch
Saure Sahne, Crème fraîche	<ul style="list-style-type: none"> ■ Soja cremig neutral
Sahne, Kondensmilch	<ul style="list-style-type: none"> ■ Soja Dream ■ Pflanzenschlagsahne (Vegan-Shop) ■ Kokosnussmilch schaumig schlagen
Quark	<ul style="list-style-type: none"> ■ Tofu
Käse, z.B. zum Überbacken	<ul style="list-style-type: none"> ■ (Räucher-)Tofu ■ wenn vertragen: Schafs- oder Ziegenkäse
Kartoffel-Chips	<ul style="list-style-type: none"> ■ Bananen-Chips, Kokos-Chips
Schokolade und Kakao	<ul style="list-style-type: none"> ■ Carobtafeln und -pulver/-raspeln ■ die meisten Zartbitterschokoladen ■ Nuxi®-Schokocreme
Joghurt	<ul style="list-style-type: none"> ■ Sojajoghurt, eventuell selbst gemacht mit Joghurtferment und Sojamilch ■ wenn vertragen: Ziegen-, Schafsmilchjoghurt

Quelle: Reformhaus, Ratgeber Milch-Eifreie Ernährung

Mangelercheinungen ohne Milch(-produkte)

Calciumversorgung

Milch und Milchprodukte sind der Hauptlieferant des „knochenstarken“ Mineralstoffs Calcium. „Knochenstark?“ – Calcium ist zusammen mit Vitamin D an unserem Knochenaufbau beteiligt. Fehlt uns Calcium, werden unsere Knochen brüchig. Pflanzlicher Milchersatz, z.B. Sojamilch, enthält einen geringeren Anteil Calcium.

Greifen Sie deshalb auf mit Calcium angereicherte Produkte zurück oder auf Lebensmittel, die von Natur aus viel Calcium enthalten! z.B. Soja-Drink mit Calcium plus, Mineralwasser mit Calcium (> 150mg/l), Mandeln, Sardinen (mit Gräten), Gemüsesorten wie Brokkoli, Grünkohl, Sesam, Mohn.

Tipps

- Verwenden Sie mit Calcium angereicherte Alternativen anstatt Milch! Sojamilch(-produkte) enthalten nur wenig Calcium. Nur mit Calcium angereicherte Produkte sind auch wirklich calciumreich! Sojamilch schmeckt relativ süß. Hier kann das Nachsüßen entfallen!
- Vermeiden Sie Calciumverluste beim Zubereiten von Speisen, denn Calcium ist wasserlöslich! Verzehren Sie Gemüse roh, oder achten Sie bei der Zubereitung darauf, mit wenig Wasser zu garen. Das Kochwasser enthält das wasserlösliche Calcium und die wasserlöslichen Vitamine (z.B. Vitamin C, Vitamine der B-Gruppe). Verwenden Sie das Kochwasser weiter, z.B. für Gemüsebrühe, Suppen, Soßen.

Eiweißversorgung

Fleisch, Fisch, Milch und Eier sind die Eiweißquellen unserer täglichen Ernährung. Wird die Milch vom Speiseplan gestrichen, so kann die Eiweißversorgung durch Fleisch, Fisch, Hülsenfrüchte und Ei trotzdem als gesichert betrachtet werden.

Bezugsquellen milchfreier/milcheiweißfreier Produkte:

Reformhaus, Drogerie, Supermarkt, Apotheke, Internet
z.B. Sojamilch, Reisdink, Hafermilch, Mandelmilch, Sahneersatz auf Sojabasis, Sojajoghurt etc.

Firmen, die u.a. auch milchfreie Produkte herstellen sind z.B.:

natumi AG, Im Auel 88, 53783 Eitorf, Kundenhotline: 02243-9172-100
www.natumi.com

grano Vita®, www.reformhaus.de

alpro soja®, Münsterstraße 306, 40470 Düsseldorf
Kundenservice: 05232-702125
kundenservice@alpro-soya.de
www.alpro-soya.de

Fauser Vitaquell KG, Pinneberger Chaussee 60, 22523 Hamburg
Telefon: 040-57202-0
info@vitaquell.de
www.vitaquell.de
