



ACHTUNG, IN VIELEN PRODUKTEN VERSTECKT SICH MILCH!

- Fleischwaren (z.B. Frikadelle, Leberwurst, Brühwurst, gekochter Schinken)
- Fischwaren (z.B. Fischsalat, marinierte Erzeugnisse)
- Eierspeisen (z.B. Pfannkuchen, Spätzle)
- Brot/Backwaren (z.B. Milchbrötchen, Zwieback, Gebäck)
- Müslimischungen (z.B. Schokomüsli)
- Nudel- und Reisgerichte
- Kartoffelerzeugnisse (z.B. Kroketten, Püree)
- Gemüse-mischungen (z.B. Rahmgemüse)
- süße Brotaufstriche (z.B. Nuss-Nougat-Creme)
- Getränke (z.B. Instantgetränke)
- Süßigkeiten (z.B. Schokolade, Bonbons, Lakritz)
- Weiteres: Soßen, Suppen, Pizza, Desserts, Dressings, Mayonnaise, Ketchup, ...

Bei loser Ware, z.B. beim Bäcker oder Metzger, bitte immer nachfragen, ob Milch oder Milchbestandteile enthalten sind!

Immer die Verpackungs-
informationen lesen!
Milch oder Milchbestandteile
sind deklariert.

BEI KUHMITCHEIWEIßALLERGIE: NEOCATE® JUNIOR

Anstatt dem Glas Kuhmilch, kann ich einfach das **Neocate® Junior** trinken. Das ist optimal an meinen Nährstoffbedarf angepasst, aber komplett **frei von Kuhmilcheiweiß** und somit ist nichts drin, was Symptome bei mir hervorrufen könnte.



Hier findest du übrigens viele leckere Rezepte zur Zubereitung:

www.nutricia.de/services/rezept/neocate-rezepte



Nutricia Milupa GmbH Deutschland

Am Hauptbahnhof 18
D-60329 Frankfurt am Main
00800 - 700 500 00
www.nutricia.de

Nutricia Milupa GmbH Österreich

Halleiner Landstraße 58
A-5412 Puch/Hallein
00800 - 700 500 00
www.nutricia.at

KB - Art.-Nr. 9706285 2231

DU KANNST MILCH MAL!

Mein Alltag mit Kuhmilcheiweißallergie

NUTRICIA
neocate®

HALLO OMI UND OPI,
LIEBE VERWANDTE
UND FREUNDE!

Ich habe eine **Kuhmilcheiweißallergie**.
Aber das ist nicht so schlimm, wenn ihr alle
gut aufpasst, dass ich mich **komplett milchfrei**
ernähre. Was ich essen darf und was nicht,
findet ihr auf den nächsten Seiten.

Eure/Euer

WAS IST EIGENTLICH EINE KUHMITCHEIWEIßALLERGIE?

Die **Kuhmilcheiweißallergie** ist die häufigste **Nahrungsmittelallergie** im Säuglings- und Kleinkindalter. Bei einer Kuhmilcheiweißallergie behandelt das Immunsystem eigentlich harmlose Eiweißbestandteile der Milch, auch Allergene genannt, als vermeintliche „Fremdstoffe“. Der Körper setzt Abwehrreaktionen gegen die Eiweiße in Gang, was sich durch unterschiedliche Symptome wie starke Hautreaktionen, Magen-Darm-Probleme oder auch Atemwegsbeschwerden äußern kann. Um allergische Reaktionen zu vermeiden, muss eine **Ernährung ganz ohne Milch und Milchprodukte** eingehalten werden. Demnach müssen auch kleinste Spuren von Milch konsequent gemieden werden. Diese Empfehlung gilt solange, wie die Allergie nachweislich vorliegt. Die gute Nachricht: Eine Kuhmilcheiweißallergie bleibt nicht für immer. Viele Kinder verlieren ihre Allergie im Laufe der Zeit. Spätestens im Schulalter vertragen rund 90% der betroffenen Kinder die Milch wieder ohne Beschwerden.

WAS KANN PASSIEREN, WENN ICH DOCH KUHMITCHPRODUKTE ESSE?

Innerhalb von Minuten oder auch erst einige Stunden später können Hautausschläge, Schwellungen, Bauchschmerzen, Blähungen, Durchfall oder Atembeschwerden auftreten. In seltenen Fällen reagieren manche Kinder schon bei kleinsten Spuren von Kuhmilcheiweiß innerhalb kürzester Zeit mit Atemnot und Kreislaufversagen (Anaphylaxie). Im Notfall sollte immer sofort ein Arzt kontaktiert werden!

EINE KUHMITCHEIWEIßALLERGIE IST KEINE LAKTOSEINTOLERANZ

Auch wenn die Symptome ähnlich sind: Eine Kuhmilcheiweißallergie und eine Laktoseintoleranz sind zwei unterschiedliche Erkrankungen.

Bei beiden handelt es sich um Nahrungsunverträglichkeiten. Jedoch wird bei einer Kuhmilcheiweißallergie das **Eiweiß** in der Kuhmilch nicht vertragen. Bei der Laktoseintoleranz hingegen wird der **Milchzucker (Laktose)** aus der Milch nicht vertragen.

Von einer Laktoseintoleranz sind hauptsächlich ältere Kinder und Erwachsene betroffen. Bei **Säuglingen und Kleinkindern hingegen ist meist das Kuhmilcheiweiß** der Auslöser für die Beschwerden.



DER KUHMITCH-LEBENSMITTELCHECK

WAS DARF ICH ESSEN?

• Fleisch (z.B. Kassler, Rohschinken, Putenbrust)	• Kartoffeln/Gemüse/Obst
• Fisch	• Hülsenfrüchte
• Ei	• (süße) Brotaufstriche (z.B. Marmelade, Honig (ab 1 Jahr), Zuckerrübensirup)
• Fette (z.B. milchfreie Margarine, Öle)	• Vegane Brotaufstriche
• Getreide	• Süßigkeiten (z.B. Fruchtgummi, Götterspeise, Popcorn, milchfreie Eissorbets, Salzstangen, milchfreie Schokolade)
• Brot und Backwaren (z.B. milchfreie Brotsorten, Backwaren, Reiswaffeln)	
• Nudeln/Reis	



Weitere Informationen rund um die Ernährung bei Kuhmilcheiweißallergie unter www.nutricia.de/kuhmilchallergie. Austausch mit anderen betroffenen Familien findet auf unserer Facebook-Seite **Kuhmilchallergie** oder auf Instagram unter **nutricia_de** statt.

WORAUF MUSS ICH GERADE LEIDER VERZICHTEN?

• Butter/Butterschmalz	• Rahm/Sahne/ Speisequark/Topfen
• Buttermilch/Kefir	• Schmand/Sauerrahm
• Crème fraîche	• Vollmilch/-pulver
• Dickmilch	• Ziegen-/Schaf-/Stutenmilch
• Joghurt	• Fruchtsäfte mit Molke
• Alle Käsesorten	• Trockenmilch/fettfreie Milchtrockenmasse
• Kondensmilch	• Molke/Molkepulver/-eiweiß/-protein
• Magermilch/-pulver	• Laktosefreie Produkte
• Milchcreme	

WEITERE NAHRUNGSMITTEL, DIE ICH NICHT ESSEN KANN:

.....

.....