

# Kuhmilchallergie



**Patienten-Ratgeber**

Die Familienunternehmen InfectoPharm und Pädia gehören zu den führenden Herstellern von Medikamenten und Gesundheitsprodukten, insbesondere für Kinder. Für Groß und Klein entwickeln wir qualitativ hochwertige und innovative Präparate, um Ihnen die Therapie zu erleichtern und damit den Therapieerfolg zu verbessern.

Ärzte, Hebammen und Apotheker vertrauen auf die Qualität und Wirksamkeit unserer Präparate und schätzen unsere langjährige Erfahrung. Darum wird auch das umfangreiche Angebot unserer leicht verständlichen Service- und Informationsmaterialien für Patienten gerne genutzt.

Wir freuen uns sehr, wenn wir auch Sie und Ihre Familie mit diesem Ratgeber in der gegenwärtigen Situation unterstützen können und wünschen gute Besserung!

Ihre



Familie Zöllner

## Liebe Eltern,

Sie haben diese Broschüre erhalten, weil Ihr Kinderarzt bei Ihrem Kind eine Kuhmilchallergie vermutet.

Eine Kuhmilchallergie ist normalerweise eine zeitlich begrenzte Erkrankung und betrifft durchschnittlich zwei bis sechs Prozent aller Säuglinge. Drei von vier Kindern überwinden diese Allergie bis zum Schulalter. Die Kinder können dann wieder ganz normal Milch trinken.

Wir möchten Ihnen mit dieser Broschüre einige Tipps zu diesem Thema geben und Maßnahmen vorstellen, die Ihrem Kind helfen.

Ihr Team von



## Was ist eine Kuhmilchallergie?

### Warum verträgt mein Baby keine Milch?

Eine Kuhmilchallergie entsteht, wenn das kindliche Immunsystem auf die Proteine (Eiweißstoffe) der Milch überreagiert.

Die genauen Gründe für die Reaktion sind noch unklar. Es ist aber bekannt, dass Kinder, in deren Familien bereits Allergien vorkommen, ein erhöhtes Allergierisiko aufweisen.

### Wie häufig tritt eine Kuhmilchallergie auf?

Eine Kuhmilchallergie gehört zu den häufigsten Allergien im Kindesalter. Sie tritt bei zwei bis sechs Prozent aller Neugeborenen auf.

Die gute Nachricht: Sie ist in den meisten Fällen zeitlich begrenzt. Bei drei von vier Kindern ist die Kuhmilchallergie bis zum Schulalter überwunden. Die Kinder können dann wieder Milch und Milchprodukte ohne Einschränkungen zu sich nehmen.



## Was ist eine Allergie?

Eine Allergie ist eine Abwehrreaktion des Immunsystems auf normalerweise harmlose Stoffe (z. B. Eiweiße).

## Allergie oder Intoleranz? Die Unterschiede

Eine Kuhmilchallergie darf nicht mit einer Milchzuckerunverträglichkeit (Lactoseintoleranz) verwechselt werden. Kinder mit Lactoseintoleranz können den Milchzucker (Lactose) nicht verdauen. Die dadurch auftretenden Verdauungsprobleme ähneln den körperlichen Reaktionen bei einer Kuhmilchallergie. Starke Anzeichen wie Ausschläge, Gesichtsschwellungen oder Atemprobleme verweisen aber deutlich auf eine Kuhmilchallergie (siehe Kasten Seite 6).

## Wie wird eine Kuhmilchallergie festgestellt?

### Typische Symptome

Kinder, die von einer Kuhmilchallergie betroffen sind, können sehr unterschiedlich reagieren. Die Symptome (siehe Kasten Seite 6) sind manchmal schwach ausgeprägt, manchmal entstehen sie auch schockartig. Sie können innerhalb weniger Minuten oder erst nach zwei Tagen auftreten.

Weil einige dieser Symptome auch andere Ursachen haben können, ist es wichtig, sämtliche Allergieanzeichen in ein Tagebuch einzutragen (Beispiel siehe Seiten 14 und 15) und

sie mit dem Kinderarzt zu besprechen. Nur so kann der Arzt erkennen, ob es sich wirklich um eine Kuhmilchallergie handelt.

## Tests zur Diagnose

Es gibt drei wichtige Tests, die der Arzt durchführen kann:

1. Hautpricktest – Dieser Test bestätigt die allergische Reaktion durch Hautschwellungen.
2. Bluttest – Dieser Test zeigt Blutbestandteile (IgE) an, die eine Allergie bestätigen.
3. Ausschlussdiät – Diese Diät überprüft, ob es dem Kind bei Verzicht auf Kuhmilch gesundheitlich besser geht.

Die Ausschlussdiät ist das anerkannte Standardvorgehen der meisten Ärzte.

[Helfen Sie Ihrem Arzt bei der Diagnose](#)



## Sofortsymptome

(treten bis zu zwei Stunden nach Verzehr auf)

- > Atemprobleme
- > Schwellungen an Lippen, Zunge oder Gesicht
- > Ausschlag, Rötung oder Juckreiz
- > Durchfall
- > Spucken

## Spätsymptome

(treten bis zu zwei Tage nach Verzehr auf)

- > Ausschlag, Rötung oder Juckreiz
- > Bauchschmerzen, Durchfall, Verstopfung
- > Blut oder Schleim im Stuhl
- > Spucken

## Wie ernähre ich mein Kind alternativ?

### Ist eine Ernährung ohne Kuhmilch möglich?

Wenn Sie Ihr Kind vollständig ohne Kuhmilchprodukte ernähren, verschwinden die Allergiesymptome rasch. Da Bestandteile der Kuhmilch in die Muttermilch übergehen, müssen sich auch stillende Mütter streng an eine entsprechende Ausschlussdiät halten. Dies kann eine massive Herausforderung darstellen.

Milch ist ein wichtiger Bestandteil der Ernährung. Daher sollten Sie eine kuhmilchfreie Diät nur mit medizinischer Unterstützung und Beratung durch Fachpersonal durchführen. Flaschenkinder vertragen problemlos die Nahrung für Kuhmilchallergiker.

## Ist Abstillen eine Lösung?

Stillen ist das Beste für Ihr Kind. Nur wenn die Mutter die kuhmilchfreie Diät nicht konsequent durchführen kann (aufgrund einer Krankheit) oder wenn die Diät eine Fehlernährung auslöst, ist das Abstillen eine angemessene Lösung.

## Welche alternativen Milchprodukte gibt es?

Ziegen-, Schaf-, Stuten- oder andere Tiermilch und auch Sojamilch sind für Kinder mit Kuhmilchallergie ungeeignet. Sie sollten ebenfalls auf laktosefreie und partiell hydrolysierte Nahrung verzichten.

[Stillen ist das Beste für Ihr Kind](#)





## Wenn Sie weiterhin stillen möchten

Lassen Sie sich in diesem Fall von einer Diätassistentin beraten. Sie wird Ihnen die passenden gesunden Nahrungsmittel zusammenstellen, die eine Fehlernährung ausschließen.

## Säuglingsnahrung bei Kuhmilchallergie

### Welche Nahrungen kommen infrage?

Es dürfen nur Nahrungen verwendet werden, die bei Kuhmilchallergikern keine Symptome auslösen. Die Möglichkeit einer solchen Ernährung bieten sogenannte extensiv hydrolysierte Säuglingsnahrungen: Ihre Milchbestandteile sind extrem stark aufgespalten und deshalb gut verträglich.

Eine andere Möglichkeit ist Nahrung, die aus den Grundbausteinen der Eiweiße (Aminosäuren) zusammengemischt wurde.

Beide Milchalternativen schmecken etwas bitterer als Muttermilch.

### Warum kann extensiv hydrolysierte Nahrung besser sein?

Extensiv hydrolysierte Nahrung enthält nur sehr winzige Bestandteile der Kuhmilch, die keine Symptome mehr auslösen. Sie trainieren aber das Immunsystem des Kindes und fördern darüber eine raschere Verträglichkeit von Kuhmilch.

## Warum sind zusätzliche Probiotika empfehlenswert?

Probiotika, besonders Lactobacillen (wie z. B. LGG), können das Immunsystem zusätzlich trainieren. Liegt eine Kuhmilchallergie vor, helfen sie dem Immunsystem, die winzigen Kuhmilchbestandteile aus extensiv hydrolysiertes Nahrung als „normal und harmlos“ einzustufen.

Diese Effekte können bei Kuhmilchallergikern zu einer schnelleren Milchverträglichkeit führen.

## Tipps zum Füttern der speziellen Nahrung bei Kuhmilchallergie

Zur Eingewöhnung an den andersartigen Geschmack der Spezialnahrung ist es hilfreich, Folgendes zu beachten:

### Einführung bei Flaschenkindern

Kinder unter sechs Monaten akzeptieren die neue extensiv hydrolysierte Nahrung in der Regel gut. Wurde eine Kuhmilchunverträglichkeit diagnostiziert, sollten Sie die Ernährung Ihres Kindes deshalb schnellstmöglich entsprechend umstellen. Bitte achten Sie darauf, dass Ihr Kind wirklich hungrig ist, wenn es zum ersten Mal mit hydrolysierten Nahrungsmitteln versorgt wird: Das sorgt für eine besonders hohe Akzeptanz.



Spezialnahrung für Kinder mit Kuhmilchallergie

## Einführung bei gestillten Kindern, die schon Beikost erhalten

Sollten Sie vom Stillen auf Flaschennahrung umstellen, können Sie die extensiv hydrolysierte Nahrung beim ersten Mal mit Muttermilch im Verhältnis 1:1 mischen. Steigern Sie innerhalb der nächsten Tage die hydrolysierte Nahrung und verzichten Sie schließlich ganz auf die Zugabe von Muttermilch.

Ältere Kinder können Säuglingsbecher oder andere Trinkgefäße benutzen.

### **Hinweis:**

Haben Sie kein schlechtes Gewissen, wenn Sie nicht mehr stillen. Wichtig ist, dass Sie Ihrem Baby weiterhin positive Emotionen beim Füttern vermitteln. Ihr Baby nimmt mehr wahr, als Sie vielleicht denken.



Glückliches Kind – zufriedene Mutter

## Symptomtagebuch

## 1. Woche

	Bitte sorgfältig ausfüllen	Magen-Darm-Beschwerden					Hautausschlag	
		starkes Spucken/ Erbrechen	Blähungen	Durchfall	Blut im Stuhl	Bauch- schmerzen	Juckreiz	Rötung
1. Tag	_____ Datum							
2. Tag	_____ Datum							
3. Tag	_____ Datum							
4. Tag	_____ Datum							
5. Tag	_____ Datum							
6. Tag	_____ Datum							
7. Tag	_____ Datum							





Wir hoffen, dass wir Ihnen mit dieser Broschüre hilfreiche Tipps geben konnten, wie Sie Ihr Kind bei einer Kuhmilchallergie begleiten können.

Falls Sie weitere Fragen haben, wenden Sie sich vertrauensvoll an Ihren Arzt, Diätberater oder Apotheker.

Diese Broschüre wurde überreicht durch:

Praxis-/Apothekenstempel

P.6500158-07-0416

**Hinweis:** Der Inhalt dieser Broschüre dient ausschließlich der Information und kann keinesfalls die ärztliche Beratung ersetzen. Bei speziellen Fragen suchen Sie bitte den Arzt auf.

**InfectoPharm Arzneimittel und Consilium GmbH · Pädia GmbH**

Von-Humboldt-Str. 1 · 64646 Heppenheim · [www.infectopharm.com](http://www.infectopharm.com) · [www.pädia.de](http://www.pädia.de)

 **INFECTOPHARM**  
*Wissen wirkt.*

**pädia**  
Gesundheit – von Anfang an