



Kuhmilch(eiweiß)unverträglichkeit

Bei der Milchunverträglichkeit muss man zwischen Kasein- und Laktoseintoleranz unterscheiden. Kasein und Laktose ist in allen Milchprodukten enthalten, also auch in Schaf und Ziege. Die echte Kasein-Allergie ist sehr selten und heftig. Wir testen meistens eine Unverträglichkeit (das ist keine lebensbedrohliche Allergie!) aufgrund der schlechten Milcheiweißverdauung im Darm. Die meisten Menschen in unserer Kultur nehmen Kuhmilchprodukte mehrmals täglich zu sich. Alles, was wir häufig essen, kann schneller unverträglich werden. Oft können die Verdauungsenzyme, die das Milcheiweiß aufspalten sollten, nur unzureichend gebildet werden. Das führt dann zu verlängerter Lagerungszeit der angedauten Nahrung im Darm und auch zu entzündlichen Prozessen. Das verursacht nicht immer klare Symptome wie z.B. Schmerzen. In der Folge entstehen Gärungsbakterien und unverdaute Eiweiße, die ins Blut gelangen und dadurch das Immunsystem alarmieren. Das ist der Entstehungsweg von Allergien.

Wenn Sie Kuhmilchprodukte eine zeitlang vermeiden sollen, haben Sie folgende Möglichkeiten, problemlos mit dem Essen umzugehen:

Milch: Soja-, Reis-, Mandel-, Kokos-, Hafermilch sind gut schmeckende und meist verträgliche Alternativen. (außer es hat unverträglich getestet). Für Menschen mit Herz-Kreislaufbeschwerden oder hohem Cholesterinspiegel ist Kokosmilch in großen Mengen nicht empfehlenswert (enthält gesättigte Fettsäuren!).

Soja- und Reismilch gibt es schon fast überall, alles übrige im Bioladen

Joghurt: Schafmilch (Billa, Merkur), Sojajoghurt (Bioladen)

Käse: Schaf- und Ziegenkäse, Achtung, es gibt auch „Feta“ aus Kuhmilch- genau hinschauen. Große Auswahl bei Merkur, Billa und natürlich im Bioladen

Sauerrahm / Creme fraiche / Sahne: Sojasahne (Bioladen), Kokosmilch, Öle mit mehrfach ungesättigten Fettsäuren an die esswarne Speise geben (z.B. Sesamöl, Rapsöl, Sonnenblumenöl, Olivenöl, auch verschiedene Nussöle zur Abwechslung sind schmackhaft und für die Gesundheit sehr wichtig).

fertige Produkte: Achtung, es gibt kaum ein konventionelles Produkt, in dem keine Spuren von Kuhmilch enthalten sind!

Schokolade: Bittere Sorten mit hohem Kakaoanteil sind meistens kuhmilchfrei (Produktbeschreibung lesen)