

Milcheiweissallergie bei Kleinkindern



Bei einer Allergie reagiert das Immunsystem mit teils heftigen Reaktionen auf eigentlich harmlose Stoffe – meist bestimmte Eiweisse. Bei der Milch sind dies hauptsächlich das Kasein, das α -Laktalbumin und das β -Laktoglobulin.

Die Milcheiweissallergie kommt fast ausschliesslich bei Säuglingen und Kleinkindern vor. Das Milcheiweiss ist das erste Fremdeiweiss, mit dem ein Säugling in Berührung kommt. Stuft der kindliche Organismus das Eiweiss als gefährlich ein, setzen sich Abwehrprozesse in Gang – der Körper reagiert allergisch. Die Beschwerden sind vielfältig und reichen von Schwellungen und Jucken im Mund, an den Lippen oder auf der Haut über Bauchschmerzen und Übelkeit bis zur Atemnot.

Was ist zu tun?

Stellt der Arzt eine Allergie fest, müssen sämtliche Milchprodukte und Lebensmittel, die Milch beinhalten, gemieden werden. Das Lebensmittelgesetz verlangt, dass potenziell allergieauslösende Zutaten auf der Packung deutlich aufgeführt sind. Achten Sie auch auf Bezeichnungen wie «enthält» oder «kann ... enthalten».

Für Säuglinge und Kleinkinder ist spezielle Milchersatznahrung – *extensiv Hydrolysatnahrung* oder *Aminosäureformulanahrung* – empfehlenswert. Abzuraten ist von Milchen anderer Tierarten oder milchähnlichen Pflanzendrinks. Auf die Eiweisse anderer Tierarten oder Sojadrink kann ebenfalls eine Allergie bestehen. Pflanzendrinks liefern nicht genügend Nährstoffe.

Mit der Beikost kann ab dem 5. Lebensmonat begonnen werden. Einige Besonderheiten sind zu beachten:

- für den Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei und den Getreide-Obst-Brei Rapsöl statt Butter verwenden
- den Milch-Getreide-Brei mit Milchersatznahrung zubereiten
- beim Übergang zur Familienkost milchfreie Lebensmittel geben
- weitere Lebensmittel sollen nicht gemieden werden

Gute Prognose für Kinder

Kinder haben hinsichtlich der Milcheiweissallergie meist gute Prognosen, denn ihr Organismus lernt, mit dem Allergen umzugehen. Was erst abgelehnt wurde, wird nun toleriert. Daher sollte nach sechs-

> Lesen Sie bitte weiter auf der nächsten Seite.



bis zwölfmonatiger Milchkarenz ärztlich getestet werden, ob sich die Allergie bereits ausgewachsen hat. So werden unnötig lange Diäten vermieden. Denn Milchprodukte sind gute Quellen für Eiweiss, Fett, Kalzium, Jod, Vitamin B₂ und B₁₂. Auf sie sollte nicht dauerhaft verzichtet werden.

Wie kann man vorbeugen?

Kinder, deren Eltern an einer Allergie leiden, haben zwar ein höheres Risiko, selbst an einer Allergie zu leiden. Ob die Allergie aber tatsächlich auch beim Kind ausbricht, hängt von Umwelteinflüssen ab. Heute wird deshalb die Toleranzentwicklung als wichtiger angesehen als die Allergenvermeidung.

1. Allergieprävention beginnt im Mutterleib:
Verzichten Sie während der Schwangerschaft

nicht auf mögliche allergenauslösende Lebensmittel, sondern ernähren Sie sich abwechslungsreich. Gewisse Lebensmittel zu meiden, hat keinen positiven Effekt auf den Ausbruch einer Allergie.

2. Toleranzentwicklung in der Stillzeit:
Säuglinge sollen während der ersten vier Monate ausschliesslich Muttermilch erhalten. Verzichten Sie auch in der Stillzeit nicht auf bestimmte Lebensmittel. So enthält die Muttermilch Kleinstmengen von Allergenen, die die Toleranzentwicklung des Säuglings unterstützen.
3. Neue Lebensmittel kennenlernen:
Ab dem 5. Lebensmonat können Sie, spätestens ab dem 7. Monat sollten Sie schrittweise mit der Beikost beginnen und dabei weiterhin stillen.

Was muss bei einer Milcheiweissallergie gemieden werden?

- Alle Milchprodukte, Käse, Butter
- Verarbeitete Lebensmittel mit Milch oder Milchbestandteilen wie Gebäck, Brot, Fertigmüesli, Kartoffelprodukte, Eiergerichte, Wurstwaren, Süssigkeiten, Glace, Bouillon, Gewürzmischungen usw.

- > Lesen Sie immer die Zutatenlisten.
- > Vermeiden Sie den Kontakt zwischen milchhaltigen und milchfreien Lebensmitteln.

Grundnahrungsmittel wie Wasser, Gemüse, Obst, Kartoffeln, Getreide, Fleisch, Fisch, Eier und Öle sind von Natur aus frei von Milch oder Milchbestandteilen.



Möchten Sie mehr über Säuglingsernährung oder die Zubereitung von Brei erfahren? Besuchen Sie uns auf:

www.swissmilk.ch > Familie > Mutter & Kind

swiss
milk

Schweiz. Natürlich.



swissmilk