

## Milcheiweissallergie: Wenn der Konsum gesundheitliche Probleme verursacht

Kuhmilch ist für viele Schweizerinnen und Schweizer ein Grundnahrungsmittel. Gleichzeitig ist die Kuhmilcheiweissallergie die häufigste Nahrungsmittelallergie bei Säuglingen und Kleinkindern. Meistens wächst sie sich jedoch in den ersten Lebensjahren aus. Mit gezielten Massnahmen kann das Allergierisiko für ein Kind gesenkt werden.

Bei der Kuhmilcheiweissallergie handelt es sich um eine IgE-vermittelte Nahrungsmittelallergie (siehe Kasten am Schluss). Sie ist die häufigste Allergie bei Säuglingen und Kleinkindern (0.5 bis



Milcheiweiss ist der häufigste Allergieauslöser im Säuglingsalter.

7 Prozent). Bis heute sind fünf Proteine als Allergene und damit als Auslöser bekannt. Sensibilisierungen können bereits durch die Muttermilch oder über die Plazenta erfolgen, hauptsächlich aber durch Säuglingsmilch. Meistens wächst sich die Kuhmilcheiweissallergie in den ersten zwei Lebensjahren durch die Reifung der Darmschleimhaut spontan aus.

Ausgangslage für die Diagnose einer Kuhmilcheiweissallergie ist die Anamnese. Mit gezielten Allergietests sowie einer diagnostischen Diät kann ein Verdacht bestätigt respektive eine Erkrankung ausgeschlossen werden.

Nach einer erneuten Bestätigung durch eine positive Provokation wird die Kuhmilch meistens für sechs bis zwölf Monate aus der Ernährung des Kindes eliminiert, anschliessend erfolgt eine neue Beurteilung durch den Facharzt. Bei etwa 15 Prozent der Kinder mit Kuhmilchallergien bleibt diese über das Schulalter hinweg bestehen.

### Spezialmilch für Kinder

Wird das Kind gestillt, muss die Mutter auf Kuhmilch und Kuhmilchprodukte verzichten, um Reaktionen beim Kind zu vermeiden. Für nicht (mehr) gestillte Säuglinge mit Kuhmilcheiweissallergie ist spezielle Ersatznahrung erhältlich. Meist wird eine extensiv hydrolysierte Milch eingesetzt. Wird diese ebenfalls nicht vertragen, stehen Elementarmilchen auf Aminosäuren-Basis zur Verfügung. Säuglingsmilchen auf pflanzlicher Basis sind als Alternative im ersten Lebensjahr nicht geeignet, da z.B. Soja ebenfalls Allergien auslösen kann.



Sensibilisierungen auf andere Säugetiermilchen sind zwar selten, aber aufgrund ähnlicher Proteine bestehen Kreuzreaktionen von Kuh- zu Ziegen- und Schafmilch, weshalb diese meist auch nicht vertragen werden. Das Milchprotein Kasein etwa ist nicht artspezifisch und kommt in allen drei genannten Säugetiermilchen vor. Hingegen sind  $\alpha$ -Laktalbumin und  $\beta$ -Laktoglobulin nur in der Kuhmilch enthalten. Ob Ziegen- und Schafmilch eine Alternative zu Kuhmilch sein können, muss folglich im Einzelfall und durch den Facharzt bestimmt und allenfalls getestet werden.

## Einer Allergie möglichst vorbeugen

Derzeit gibt es noch keine Möglichkeit, eine Kuhmilcheiweiss- und andere Allergien zu verhindern oder zu heilen. Treten in der Familie Allergien auf, können aber verschiedene Massnahmen getroffen werden, um das Allergierisiko für ein Kind zu senken. Bereits während der Schwangerschaft und Stillzeit wird eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung empfohlen. Die ausschliessliche Ernährung mit Muttermilch ist für den Säugling in den ersten vier Monaten ideal: Die darin enthaltenen Kleinstmengen an Allergenen unterstützen das kindliche Immunsystem dabei, eine Toleranz für diese zu entwickeln. Wenn Stillen nicht möglich ist, kann eine partiell hydrolysierte Säuglingsmilch (HA-Milch) gewählt werden. Ab dem fünften Lebensmonat wird zusätzlich zur Muttermilch Beikost empfohlen. Die Auswahl der Lebensmittel für deren Zubereitung wird durch individuelle, traditionelle und kulturelle Faktoren beeinflusst: Gemüse, Kartoffeln, Früchte und Getreide eignen sich gut. Joghurt und Milch können in kleinen Mengen für die Breizubereitung ab dem 7. Monat verwendet und als Zusatz können Fleisch, Eier und Fisch eingesetzt werden.

Neben der Ernährung ist eine rauchfreie Umgebung elementar wichtig für das Kind. Aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen zudem, dass ein gesundes Körpergewicht bereits im Säuglings- und Kindesalter das Asthma-Risiko und wahrscheinlich auch das Allergierisiko senken. Das Impfen führt entgegen gängiger Meinungen nicht zu einer Erhöhung des Allergierisikos, sodass alle Kinder gemäss dem Schweizer Impfplan geimpft werden können.

## Produkte mit Schweizer Allergie-Gütesiegel

Sichere Lebensmittel sind für Allergiebetreffene sehr wichtig. Das Schweizer Allergie-Gütesiegel ist ein Label für Produkte und Dienstleistungen für Menschen mit Allergien und Intoleranzen. Bei der Zertifizierung sind mehrere Kontrollen der Produkte durch unabhängige Stellen gewährleistet. Das heisst, die Ergebnisse der ersten Prüfungen werden durch eine unabhängige, akkreditierte Zertifizierungsstelle abermals geprüft und bestätigt. Das Lebensmittel-Reglement des Labels stützt sich auf die «Verordnung des Eidgenössischen Departement des Inneren (EDI) über die Kennzeichnung und Anpreisung von Lebensmittel (LKV)» und die «Verordnung des EDI über Speziallebensmittel». Für laktosefreie Produkte gilt ein Grenzwert von 0.1 g Laktose pro 100 g oder ml, für milchfreie Produkte muss ein Maximalgehalt von 50 mg Milch pro Kilogramm oder Liter eingehalten werden. Weitere Informationen zu Nahrungsmittelallergien und -intoleranzen sowie zur Allergieprävention sind über die Website [www.aha.ch](http://www.aha.ch) erhältlich.



Schweiz. Natürlich.



[www.swissmilk.ch](http://www.swissmilk.ch)

<p><b>aha! Allergiezentrum Schweiz</b></p> <p>aha! Allergiezentrum Schweiz engagiert sich für die Bedürfnisse und Interessen von über drei Millionen Menschen mit Allergien, Asthma, Neurodermitis und Intoleranzen. Die unabhängige Stiftung aha! unterstützt Betroffene, Betreuende und Interessierte mit umfassender Information, Beratung und Schulung. Sie setzt sich dafür ein, die Öffentlichkeit für Allergien und Intoleranzen zu sensibilisieren. <a href="http://www.aha.ch">www.aha.ch</a></p>	<p><b>Was ist eine Nahrungsmittelallergie?</b></p> <p>Allergie wird definiert als eine durch immunologische Mechanismen hervorgerufene Hypersensitivitäts- oder Überempfindlichkeitsreaktion. Sie kann antikörper- oder zellvermittelt sein, wobei die IgE-vermittelten Antikörperreaktionen am häufigsten vorkommen. Die Europäische Akademie für Allergologie und Klinische Immunologie (EAACI) hat 2001 in einem Positionspapier eine neue Nomenklatur für allergologische Erkrankungen aufgrund von Nahrungsmitteln veröffentlicht. Drei Jahre später folgte die World Allergy Organization dem Vorschlag. Bei Nahrungsmittelintoleranzen handelt es sich um nichtallergische Hypersensitivitätsreaktionen. Es werden je nach Pathogenese enzymatische, pharmakologische und unbekannte Intoleranz erzeugende Mechanismen unterschieden. Milch kann sowohl allergische als auch nichtallergische – enzymatisch bedingte – Reaktionen (Laktoseintoleranz) auslösen.</p>
--	--

## Autorin

Karin Stalder, Ernährungsberaterin BSc BFH  
 aha! Allergiezentrum Schweiz, Scheibenstrasse 20, Postfach, 3000 Bern 22  
 Telefon 031 359 90 54, [karin.stalder@aha.ch](mailto:karin.stalder@aha.ch)  
[www.aha.ch](http://www.aha.ch)

Newsletter für Ernährungsfachleute Juli/August 2015



Schweiz. Natürlich.



[www.swissmilk.ch](http://www.swissmilk.ch)