

Milchunverträglichkeiten – Update

Sereina Maibach, Projektleitung und Beratung, aha! Allergiezentrum Schweiz, Bern

Es gibt verschiedene Ursachen für eine Unverträglichkeit von Milch. Bei einer allergischen Reaktion bildet das Immunsystem IgE-Antikörper gegen Milchproteine. Bei einer Laktoseintoleranz wird der Milchzucker (Laktose) im Dünndarm nicht oder nur ungenügend durch die Laktase abgebaut und es folgt ein mikrobieller Abbau im Dickdarm.

Milchproteinallergie

In der Schweiz sind ca. 5-8 % der Kinder von Nahrungsmittelallergien betroffen, bei ungefähr einem Fünftel ist Milch Auslöser der allergischen Reaktion. Hierbei sind die in der Kaseinfraktion der Milch enthaltenen α -, β - und κ -Kaseine die Hauptauslöser von Sensibilisierungen. Bis zum zweiten Lebensjahr besteht grosse Wahrscheinlichkeit, dass Betroffene eine Toleranz bilden. Unabhängig davon ist das strikte Einhalten einer Karenz und einer angepassten, altersgerechten Ernährung in dieser Situation entscheidend, um einen Nährstoffmangel (v.a. Kalzium) zu verhindern. Symptome einer Milcheiweissallergie können von Schwellungen im Mund- und Rachenbereich über Hautprobleme und Verdauungsbeschwerden bis hin zu Atemnot, Schwindel oder einer anaphylaktischen Reaktion reichen. Die genaue Diagnosestellung durch den Facharzt ist dabei unumgänglich. Mit ausführlichen Allergietests kann auch ermittelt werden, ob allenfalls andere Säugetiermilchen (Schaf, Ziege, Stute) eine Alternative bieten könnten. Isolierte Sensibilisierungen auf einzelne Proteine sind jedoch selten.

Differentialdiagnose: Milchproteinintoleranz

Bei der Kuhmilchproteinintoleranz lösen die Proteine eine zelluläre Entzündungsreaktion aus, was zu Durchfall und Erbrechen führt. IgE-Antikörper sind bei dieser Form nicht nachweisbar. Eine Zottenatrophie oder Entzündung der Dünndarmmukosa dient als Diagnosekriterium. Diese Form der Milchunverträglichkeit tritt hauptsächlich bei Säuglingen und Kleinkindern auf.

Milchzuckerintoleranz

Die Laktoseintoleranz ist von einer Milcheiweissallergie zu unterscheiden. Ungefähr ein Fünftel der Schweizer Bevölkerung ist davon betroffen, wobei die adulte, primäre Form vorwiegend verantwortlich für die Beschwerden ist. Die primäre, kongenitale (in der Schweiz eher selten) und die sekundäre Laktoseintoleranz sind weitere Formen. Die verminderte Laktase-Aktivität führt zu Symptomen wie Bauchkrämpfe, Blähungen, Durchfall, Verstopfung oder Übelkeit. Die Diagnose der Laktoseintoleranz erfolgt durch eine ausführliche Anamnese sowie einen H₂-Atemtest. Milchhaltige Nahrungsmittel müssen nicht strikt gemieden werden. Geringe Mengen Laktose über den Tag verteilt, sind meist gut verträglich.



swissmilk

Die Schweizerische Gesetzgebung erleichtert den Betroffenen den Einkauf von verträglichen Nahrungsmitteln, indem die Auflistung von Milch und Milchbestandteilen in der Zutatenliste Pflicht ist. Das Schweizer Allergie-Gütesiegel bietet mit der Auszeichnung von laktose- und milchfreien Nahrungsmitteln dem Konsumenten zusätzliche Sicherheit.

Kontakt:

Sereina Maibach
MSc Food Science
Projektleitung und Beratung
aha! Allergiezentrum Schweiz
Scheibenstrasse 20
CH-3014 Bern
+41 (0)31 359 90 56
sereina.maibach@aha.ch



Schweiz. Natürlich.



Schweizer Milchproduzenten SMP, Swissmilk
Public Relations, Kompetenzzentrum Milch
Weststrasse 10, 3000 Bern 6
Telefon 031 359 57 57
factsandnews@swissmilk.ch
www.swissmilk.ch/nutrition