

Kuhmilchallergie bei Kindern

Liebe Eltern,

die Kuhmilcheiweißallergie ist eine der häufigsten Nahrungsmittelallergien im Säuglings- und Kleinkindalter.

In Kuhmilch sind mehr als 25 verschiedene Eiweiße enthalten. Die Eiweiße Casein, β -Lactoglobulin und α -Lactalbumin stellen die wichtigsten Allergene der Kuhmilch dar. In seltenen Fällen treten die allergischen Reaktionen nur auf eines dieser Eiweiße auf, meistens reagieren Kuhmilchallergiker auf mehrere Kuhmilcheiweiße.

Symptome

Allergische Reaktionen auf Kuhmilch können sich an unterschiedlichen Organen des Körpers zeigen. Symptome an der Haut wie Rötung, Quaddeln oder Verschlechterung eines Ekzems, Symptome im Bereich des Magen-Darm-Traktes wie Durchfall, Übelkeit und Erbrechen sowie Symptome der Atemwege wie Schnupfen, Asthma bronchiale bis hin zur Atemnot können als Folge des Genusses von Kuhmilch auftreten.

Diagnostik

Die Diagnose einer Kuhmilchallergie sollte folgende vier Bereiche umfassen: die Krankengeschichte, den Hauttest, den Bluttest und die orale Provokation. Der doppel-blinde, plazebo-kontrollierte Provokationstest mit dem entsprechenden Allergen (in diesem Fall mit Kuhmilch) ist der einzige gesicherte Nachweis zur eindeutigen Feststellung einer Allergie. Doppel-blind, plazebo-kontrolliert bedeutet, dass weder Patient noch Arzt wissen, wann das Allergen und wann ein Plazebo (ein sog. Scheinmedikament) getestet wird, so dass keiner der beiden durch seine Erwartung getäuscht werden kann.

Therapie

Die Behandlung einer Nahrungsmittelallergie besteht im Vermeiden des auslösenden Lebensmittels. Das bedeutet,

dass bei einer Kuhmilchallergie nicht nur die Kuhmilch, sondern auch sämtliche Milchprodukte gemieden werden müssen.

Dauer der Erkrankung

Eine Diät bei nachgewiesener Kuhmilchallergie im Säuglings- und Kindesalter sollte zunächst für ein bis zwei Jahre eingehalten werden. Untersuchungen haben gezeigt, dass die Mehrzahl der ursprünglich diätpflichtigen Kinder nach zwei bis vier Jahren tolerant gegen die bis dahin unverträglichen Nahrungsmittel geworden sind und sich im Laufe der Zeit weitgehend normal ernähren können.

Diät bei Kuhmilchallergie

Das Vermeiden von Milch und Milchprodukten bedeutet eine Umstellung mit z.T. großen Einschränkungen der Ernährungsgewohnheiten und erfordert sowohl vom Kind als auch von den Eltern ein spezielles Wissen. Denn neben den üblichen Milchprodukten müssen auch alle Nahrungsmittel vollständig gemieden werden, die mit Milch hergestellt werden oder Milchbestandteile enthalten.

Folgende Begriffe auf verpackten Lebensmitteln können auf die Verwendung von Kuhmilch hinweisen:

Milchpulver, Molke, Molkepulver, Milcheiweiß (-protein), Molkeiweiß, Casein (Kasein), Caseinate (Kaseinate), Lactalbumin, Lactoglobulin.

Auch Medikamente können Milchpulver enthalten.

Lücken und Tücken der Kennzeichnungs-Verordnung

Leider hat unsere Kennzeichnungs-Verordnung ihre Lücken, denn Fertigprodukte aus zusammengesetzten Zutaten müssen nicht vollständig deklariert sein, sofern die Zutat mit einem geringeren Anteil als 25% im Endprodukt enthalten ist (z.B.: milchhaltige Würstchen im Konserveneinopf).

Auch Schokolade darf nach der Kakao-Verordnung undeklariert Kuhmilch enthalten, wenn ihr Anteil geringer als 5% ist.

Alternativen zur Kuhmilch

Milch und Milchprodukte dürfen jedoch auch nicht ersatzlos aus dem Speiseplan gestrichen werden, da sie eine der wichtigsten Kalziumquellen in der Ernährung eines Säuglings oder Kindes darstellen.

Bei einer Kuhmilchallergie im Säuglingsalter bieten sich Sojamilch, wenn keine Sojaallergie vorliegt, und stark hydrolysierte hypoallergene Formelnahrungen ebenso wie bilanzierte Elementardiäten an. Wird Sojamilch verwendet, ist auf die Gabe einer kalziumangereicherten Sojamilch zu achten, andernfalls muss Kalzium extra zugeführt werden.

Andere Milcharten, wie Reis-, Hafer-, Mandel- oder Kokosmilch können küchentechnische Alternativen für Kuhmilch sein, sind aber kein guter Kalziumlieferant und stellen ernährungsphysiologisch gesehen keinen Ersatz für Kuhmilch dar.

Die Milch anderer Tierarten (Stute, Ziege, Schaf) wird nur von einigen Kuhmilchallergikern vertragen, da auf Grund der Ähnlichkeit der Eiweiße, Kreuzallergien auftreten können. Kalziumergänzungspräparate sollten nur nach Rücksprache mit dem Arzt genommen werden.

Abschließende Bemerkung

Um eine optimale ausgewogene Ernährung zu erzielen, sollte die kuhmilchfreie Ernährung alle Bestandteile enthalten, die für Wachstum und Entwicklung des Säuglings oder Kleinkindes nötig sind. Bei der Zusammenstellung des Diätplanes sollten Kinderallergologen mit Diätassistentinnen zusammenarbeiten. Es lohnt sich, die Aktualität der Milchallergie etwa alle 12 Monate durch einen Kinderallergologen überprüfen zu lassen. <

*Christiane Binder,
Kinderklinik,*

*Abt. Päd. Pneumologie und Immunologie,
Universitätsklinikum Charité, Berlin*