

Milchallergie

Viele Menschen vertragen Milch nicht. In den meisten Fällen handelt es sich dabei um eine Lactose (Milchzucker) Unverträglichkeit, die auf einem Mangel des lactoseabbauenden Enzyms Lactase beruht.

Eine Milchallergie dagegen ist eine echte Immunreaktion auf die in der Milch enthaltenen Eiweiße.

Die Symptome können sehr unterschiedlich sein, Patienten klagen z.B. über Magen-Darm-Beschwerden wie Übelkeit, Erbrechen, Verstopfung, Durchfall, Bauchschmerzen, Blähungen und Koliken. Säuglinge und Kleinkinder verweigern manchmal die Nahrungsaufnahme und es kommt zu Wachstumsstörungen. Es können aber auch asthmaartige Beschwerden auftreten oder Hautprobleme wie Juckreiz, Ausschlag und Ekzeme. Da die Symptome so vielfältig sind, dauert es oft recht lang, bis die Diagnose sicher gestellt ist. Manchmal lassen sich spezifische Antikörper gegen Milcheiweiße nachweisen, manchmal führt aber nur eine strikte milchfreie Eliminationsdiät, unter der sich die Symptome deutlich bessern, zur Diagnose.

Wenn Säuglinge und Kleinkinder betroffen sind, ist Stillen in den ersten 4-6 Lebensmonaten sicher die beste Ernährung. Allerdings darf dann auch die Mutter keine Milch- und Milchprodukte verzehren, da die allergieauslösenden Proteine in die Muttermilch übergehen. Da auf Milch für Säuglinge und Kleinkinder nicht verzichtet werden kann, muss man für betroffene Kinder eine spezielle Ersatznahrung verwenden, bei der die allergieauslösenden Eiweiße aufgespalten werden, so dass sie ihre allergenen Eigenschaften weitgehend verlieren. Solche Nahrungen werden vom behandelnden Kinderarzt verschrieben und sollten genau nach dessen Anweisung eingesetzt werden.

Die üblichen HA-Nahrungen eignen sich nur zur Vorbeugung, wenn in der Familie Allergien vorkommen, nicht aber bei einer diagnostizierten Kuhmilchallergie.

Milch enthält verschiedene Eiweiße. Hauptsächlich das hitzestabile Casein



Foto: Blende 8

■ Apotheker Dr. Lutz Engelmann

und die in der Molke enthaltenen hitzeempfindlichen Molkenproteine. Deshalb vertragen Personen, die nur auf Molkenproteine reagieren, erhitzte Milchprodukte oft besser. Die Molkenproteine unterscheiden sich auch zwischen den einzelnen Tierarten. Daher ist es möglich, dass manche Allergiker Schaf- oder Ziegenmilch vertragen.

Als milchfreie Alternativen können Erwachsene auf Soja- oder Reismilch zurückgreifen. Allerdings weist das Bundesamt für Risikobewertung darauf hin, diese pflanzlichen Alternativen nur in Maßen einzusetzen und keinesfalls für Kinder und Jugendliche. Sojamilch enthält pflanzliche Isoflavone, die eine estrogene Wirkung haben und damit die Entwicklung der Geschlechtsorgane, der Schilddrüse und des Immunsystems beeinflussen.

Verarbeitete Reisprodukte wie Reismilch enthalten oft größere Mengen von anorganischen Arsenverbindungen, die nachweislich kanzerogen wirken.

Wer sich milchfrei ernähren muss, verliert eine wichtige Quelle für Calcium, Magnesium und Vitamin D. Patienten sollten also mit ihrem Arzt besprechen, in welchen Dosierungen die o.g. Vitamine und Mineralstoffe substituiert werden sollten.

Ihr Apotheker

Dr. Lutz Engelmann