



ACHTUNG, IN VIELEN PRODUKTEN VERSTECKT SICH MILCH!

- Fleischwaren (z. B. Frikadelle, Leberwurst, Brühwurst, gekochter Schinken)
- Fischwaren (z. B. Fischsalat, marinierte Erzeugnisse)
- Eierspeisen (z. B. Pfannkuchen, Spätzle)
- Brot/Backwaren (z. B. Milchbrötchen, Zwieback, Gebäck)
- Müslimischungen (z. B. Schokomüsli)
- Fertig-Nudel-/Reisgerichte
- Kartoffelerzeugnisse (z. B. Kroketten, Püree)
- Gemüsemischungen (z. B. Rahmgemüse)
- Süße Brotaufstriche (z. B. Nuss-Nougat-Creme)
- Getränke (z. B. Instantgetränke, wie Kakao)
- Süßigkeiten (z. B. Schokolade, Bonbons, Lakritz)
- Weiteres: Soßen, Suppen, Pizza, Desserts, Dressings, Mayonnaise, Ketchup, ...

Gut zu wissen ...

Viele übliche Lebensmittel, wie z. B. Brot, Saft und Wurst, enthalten Spuren von Milch. Frage daher z. B. beim Bäcker oder Metzger immer nach, ob Milch oder Milchbestandteile enthalten sind. Achte beim Kauf von Lebensmitteln grundsätzlich auf die Zutatenliste.



BEI KUHMITCHEIWEIß-ALLERGIE: NEOCATE® JUNIOR

Anstatt dem Glas Kuhmilch, kann ich einfach das **Neocate® Junior** trinken. Das ist optimal an meinen Nährstoffbedarf angepasst, aber komplett **frei von Kuhmilcheiweiß** und somit ist nichts drin, was Symptome bei mir hervorrufen könnte.



Hier findest Du übrigens viele leckere Rezepte zur Zubereitung: www.nutricia.de/services/rezepte/neocate-rezepte

Hinweis: Neocate® ist ein Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät) zum Diätmanagement bei Kuhmilcheiweiß-Allergie, multiplen Nahrungsmittelallergien und anderen Indikationen, für die eine Elementardiät auf Aminosäurenbasis empfohlen wird. Nur unter ärztlicher Aufsicht verwenden.



Deutschland

Danone Deutschland GmbH
Am Hauptbahnhof 18
D-60329 Frankfurt am Main
Telefon 00800 – 700 500 00
www.nutricia.de

Österreich

Danone Österreich GmbH
Am Tabor 42
A-1020 Wien
Telefon 00800 – 700 500 00
www.nutricia.at

FW Art. Nr. 9706286 2036

NUTRICIA
neocate®
JUNIOR

MILCHFREI DURCH DEN KITA-TAG!

Gemeinsam stark bei Kuhmilcheiweiß-Allergie

Liebe Erzieher:innen, Omi & Opi,
liebe Verwandte und Freunde,

ich habe eine Kuhmilcheiweiß-Allergie. Aber das ist nicht so schlimm, wenn ihr alle gut aufpasst, dass ich mich komplett milchfrei ernähre. Was ich essen darf und was nicht, findet ihr auf den nächsten Seiten.

Eure/Euer

WAS IST EIGENTLICH EINE KUHMITCHEIWEIß-ALLERGIE?

Kuhmilcheiweiß-Allergie ist die häufigste **Nahrungsmittelallergie** bei Säuglingen und Kleinkindern. Das Immunsystem reagiert überempfindlich auf Milchproteine und löst Symptome wie Hautreaktionen, Magen-Darm-Beschwerden oder Atemprobleme aus. Eine milchfreie Ernährung ist notwendig – selbst kleinste Spuren müssen vermieden werden. Die Allergie ist meist vorübergehend. Ob die Milch wieder vertragen wird, kann nur ein Kinderarzt oder eine Kinderärztin entscheiden.

Etwa **90%** ... der Kinder vertragen Milch spätestens im Schulalter wieder problemlos.



i Laktosefreie Produkte enthalten Kuhmilcheiweiß und sind daher **NICHT** für Kuhmilch-Allergie-Kinder geeignet.

Was kann passieren, wenn ich doch Kuhmilchprodukte esse?

Innerhalb von Minuten oder auch erst einige Stunden später können Hautausschläge, Schwellungen, Bauchschmerzen, Blähungen, Durchfall oder Atembeschwerden auftreten. In seltenen Fällen reagieren manche Kinder schon bei kleinsten Spuren von Kuhmilcheiweiß innerhalb kürzester Zeit mit Atemnot und Kreislaufversagen (Anaphylaxie). Im Notfall sollte immer sofort ein Arzt kontaktiert werden!

Eine Kuhmilcheiweiß-Allergie ist keine Laktoseintoleranz

Auch wenn die Symptome ähnlich sind: Eine Kuhmilcheiweiß-Allergie und eine Laktoseintoleranz sind zwei unterschiedliche Erkrankungen. Bei beiden handelt es sich um Nahrungsmittelunverträglichkeiten. Jedoch wird bei einer Kuhmilcheiweiß-Allergie das **Eiweiß (Protein)** in der Kuhmilch nicht vertragen. Bei der Laktoseintoleranz hingegen wird der **Milchzucker (Laktose)** aus der Milch nicht vertragen.

Von einer Laktoseintoleranz sind hauptsächlich ältere Kinder und Erwachsene betroffen. Bei **Säuglingen und Kleinkindern** hingegen ist meist das **Kuhmilcheiweiß** der Auslöser für die Beschwerden. Bei der Kuhmilcheiweiß-Allergie muss strikt auf Milch verzichtet werden. Laktosefreie Milchprodukte sind nicht geeignet, sie enthalten Milcheiweiß.

DER KUHMITCHEIWEIß-LEBENSMITTELCHECK



Was darf mein Kind essen?

- Fleisch (z. B. Kassler, Rohschinken, Putenbrust)
- Fisch
- Ei
- Fette (z. B. milchfreie Margarine, Öle)
- Getreide
- Brot und Backwaren (z. B. milchfreie Brotsorten, Backwaren, Reiswaffeln)
- Nudeln/Reis
- Kartoffeln/ Gemüse/Obst
- Hülsenfrüchte
- (süße) Brotaufstriche (z. B. Marmelade, Honig (ab 1 Jahr), Zuckerrübensirup)
- Vegane Brotaufstriche
- Süßigkeiten/Snacks (z. B. Fruchtgummi, Götterspeise, Popcorn, milchfreie Eissorbets, Salzstangen, milchfreie Schokolade, milchfreie Cracker)



Worauf muss mein Kind verzichten?

- Butter/Butterschmalz
- Buttermilch/Kefir
- Crème fraîche
- Dickmilch
- Joghurt
- Alle Käsesorten
- Magermilch/-pulver
- Rahm/Sahne/ Speisequark/Topfen
- Schmand/Sauerrahm
- Vollmilch/-pulver
- Ziegen-/Schaf-/Stutenmilch
- Fruchtsäfte mit Molke
- Laktosefreie Milch und Milchprodukte
- Babykekse (mit Milch)
- Zwieback
- Kakao



Bitte immer die Zutatenliste genau lesen, Milch und Milchbestandteile müssen fett gedruckt hervorgehoben sein.

Weitere Nahrungsmittel, die ich nicht essen kann:

.....

.....

.....



Weitere Informationen rund um die Ernährung bei Kuhmilcheiweiß-Allergie findest Du unter: www.nutricia.de/kuhmilchallergie.

Austausch mit anderen betroffenen Familien findet auf unserer Facebook-Seite **Kuhmilchallergie** oder auf Instagram unter **nutricia_de** statt.