



Zur Unterstützung einer  
**verlässlichen Diagnose und ausgewogenen  
Ernährung bei Kuhmilcheiweissallergie**



- **Mit Symptom-Tagebuch**  
bei Verdacht auf eine Kuhmilcheiweissallergie
- **Mit wichtigen Infos** zu Nahrungsmittelallergien
- **Mit leckeren kuhmilchfreien Rezepten** ab dem Beikostalter

# VON DER KINDERARZTPRAXIS AUSZUFÜLLEN

Name: .....

Geburtsdatum: .....

Dauer der  
Eliminationsdiät: .....

Beginn: ..... Ende: .....

Praxisstempel

## Liebe Mami, lieber Papi

Ihre Kinderärztin oder Ihr Kinderarzt hat Ihnen dieses Notizbüchli mitgegeben, weil bei Ihrem Kind der **Verdacht auf eine Kuhmilcheiweissallergie** besteht. Um ganz sicher zu gehen, müssen Sie Ihr Kind bitte über die vom Arzt angeordnete Zeit kuhmilcheiweissfrei ernähren und die Symptome dokumentieren.

Meine Kolleginnen und ich vom **Aptaclub Elternservice Team in Zürich** möchten Ihnen natürlich auch in dieser Zeit zur Seite stehen. Zögern Sie nicht, bei Fragen Kontakt mit meinen Kolleginnen und mir aufzunehmen.

Wir unterstützen Sie gerne.



**Mo.-Do. 8-12 und 13-16 Uhr,  
Fr. 10-12 und 13-16 Uhr**

☎ 0800 – 55 06 09 (gratis)

💬 WhatsApp 079/532 32 04

✉ info@aptaclub.ch 🌐 www.aptaclub.ch

🗨 Facebook Messenger 🗨 Live-Chat

**Mami von zwei Kindern  
und Leiterin des  
Aptaclub Elternservice**

Zusätzlich zum Symptomtagebuch finden Sie auf den folgenden Seiten leckere kuhmilch-eiweissfreie Rezepte.  
Wir wünschen Ihnen **alles Gute für Sie und Ihr Kind!**

## INHALTSVERZEICHNIS

Wissenswertes zu Nahrungsmittelallergien	4
Anleitung zum Symptomtagebuch	6
Tabellen zur Dokumentation der Symptome	8
Infos zur sanften Einführung der Familienkost	18
Rezepte ab dem 5. Monat	20

# NAHRUNGSMITTELALLERGIE

## EINE ÜBERREAKTION DES KÖRPERS

Wenn das Immunsystem mit einer übersteigerten, heftigen Abwehrreaktion auf normalerweise verträgliche **Nahrungsmittel** reagiert, spricht man von einer **Nahrungsmittelallergie**. Die häufigste Nahrungsmittelallergie im Säuglings- und frühen Kleinkindalter ist die Kuhmilchweissallergie. Etwa 2-3% aller Säuglinge sind davon betroffen.

Um eine Kuhmilchweissallergie zu diagnostizieren, **muss in den nächsten Wochen auf Kuhmilchweiss in der Nahrung verzichtet werden**. Man spricht hier von der diagnostischen Eliminationsdiät – die Dauer richtet sich nach der Empfehlung des Kinderarztes. Für einen besseren Überblick über die Symptome sollten diese dokumentiert werden.



### Wie zum Beispiel:

- Hautausschlag
- Ekzeme
- Neurodermitis
- Juckreiz



### Wie zum Beispiel:

- Koliken
- Blähungen
- Bauchschmerzen
- Spucken, Schluckbeschwerden
- Gewichtsverlust
- Gewichtsstagnation



### Wie zum Beispiel:

- Chronischer Husten
- Asthma
- Laufende Nase
- Heiserkeit



### Wie zum Beispiel:

- Untröstliches Weinen
- Müdigkeit
- Abgeschlagenheit
- Unruhe
- Ängstlichkeit



# SYMPTOME DER

## KUHMILCHEIWEISSALLERGIE

Das Erkennen einer **Kuhmilchweissallergie** gestaltet sich auch für Kinderärzte häufig schwierig, da das Erscheinungsbild stark variiert. Zu den Symptomen gehören **z. B. Hautausschläge und Ekzeme, Atemprobleme und Magen-Darm-Beschwerden** und

sogar Gedeihstörungen. Bei Säuglingen im 1. Lebensjahr zeigt sich eine Kuhmilchweissallergie auch durch **Unruhe und Weinen** – bei sogenannten Schreikindern könnte also ebenfalls eine Kuhmilchweissallergie vorliegen.

Eine Kuhmilchweissallergie im Säuglings- und Kleinkindalter bedeutet keineswegs lebenslange Symptome oder Einschränkungen. Bei über 75% der Kinder verliert sich die allergische Reaktion bis zum 3. Geburtstag und bei über 90% bis zum 6. Geburtstag.

## SO HELFEN SIE IHREM KIND WÄHREND DER ELIMINATIONSDIÄT

Ihr Kind zeigt Symptome, die auf eine Kuhmilcheiweissallergie hindeuten. Um diesem Verdacht nachzugehen, empfiehlt Ihr Kinderarzt eine **sogenannte diagnostische Eliminationsdiät**. Im Rahmen dieser Eliminationsdiät werden Milch und Milchprodukte aus der Ernährung Ihres Kindes weggelassen und durch eine Spezialnahrung, welche auf stark aufgespaltenem Kuhmilcheiweiss basiert oder gänzlich kuhmilcheiweissfrei ist, ersetzt.

Während der Eliminationsdiät beobachten Sie bitte die Entwicklung der Symptome und Beschwerden Ihres Kindes und **dokumentieren die Veränderungen jeden Tag wie folgt:**

	Leicht	Mässig	Stark
<b>Verbesserung</b>	+	++	+++
<b>Verschlechterung</b>	-	--	---
<b>Keine Veränderung</b>	0		

Werden Symptome abgefragt, die bei Ihrem Kind nicht auftreten, lassen Sie die entsprechenden Spalten bitte unausgefüllt.

Besonderheit bei Symptomen wie Spucken, Durchfall, Blut im Stuhl, Blähungen und Atemwegsproblemen: Hier ist es hilfreich, wenn Sie auch die **Häufigkeit des Auftretens dieser Symptome pro Tag** in die Tabellen eintragen.

Anhand Ihrer Eintragungen kann Ihr Arzt abschätzen, ob bei Ihrem Kind tatsächlich eine Kuhmilcheiweissallergie vorliegt oder ob die Symptome eher eine andere Ursache haben. **Führen Sie das Tagebuch möglichst sorgfältig**, damit Ihr Arzt sich ein

sehr genaues Bild von Ihrem Kind bzw. seinen Beschwerden machen kann. Je nach Diagnose wird Ihr Kinderarzt das weitere Vorgehen bzw. notwendige Massnahmen mit Ihnen besprechen.

Bitte nehmen Sie  
das ausgefüllte  
Symptomtagebuch  
zum nächsten Arztbesuch mit.



Bitte wechseln Sie die im Rahmen der Eliminationsdiät verordnete Spezialnahrung nicht ohne Rücksprache mit Ihrem Kinderarzt. Dies könnte die Beschwerden Ihres Kindes zusätzlich verstärken und zu einer erschwerten Diagnose führen.











## BEHUTSAM ZUR NEUEN NAHRUNG

### LÖFFEL FÜR LÖFFEL ZUR FAMILIENKOST

**Babys erster Brei:** Zwischen dem 5. und dem 7. Monat sollten Sie Breie vorerst mit wenigen Löffeln einführen. Ziel ist es, nach und nach eine Still- oder Schoppenmahlzeit vollständig durch Brei zu ersetzen.

Besonders für Kinder mit einer Nahrungsmittelallergie ist **selbst zubereitetes Essen** sehr vorteilhaft. So können Sie sicher sein, dass Ihr Kind kein Lebensmittel erhält, auf das es empfindlich reagiert.

#### Vorsicht bei „Essen auf die Hand“!

Fertiges „Fingerfood“ wie Zwieback, Kekse und Brot enthält häufig versteckte Kuhmilchweisse und ist für Kinder mit Lebensmittelallergien ungeeignet. Das sind gute Alternativen:



#### Gemüse

Gedünstet und in Streifen geschnitten



#### Obst (z. B. Äpfel, Birnen)

Reif, geschält und geschnitten



#### Puffreiskräcker

Ungesalzen



#### Gekochte Fleischstreifen

Huhn, Pute, Schwein, Rind, Lamm oder auch Fisch (z. B. Lachs)

Für eine bessere Verträglichkeit sowie frühzeitige Feststellung einer möglichen Allergie sollten Sie immer nur einzelne Lebensmittel neu in den Speiseplan aufnehmen.

## WERTVOLLE TIPPS

### FÜR GESUNDES ESSEN, DAS SCHMECKT

- ✓ Wählen Sie **leicht verdauliche Gemüsesorten** wie Karotte, Fenchel, Brokkoli oder Zucchini.
- ✓ **Vermeiden Sie** im 1. Jahr blähende Kohlsorten sowie schwer verdauliche Hülsenfrüchte.
- ✓ Denken Sie an die tägliche Menge „Milchmahlzeiten“ mit **kuhmilch-eiweissfreien Spezialnahrungen**.
- ✓ **Beginnen Sie mit kleinen Mengen**, um zu sehen, wie Ihr Kind das neue Lebensmittel verträgt.
- ✓ Verzichten Sie auf Zucker, Kräuter, Gewürze und Brühwürfel. Der **pure, natürliche Geschmack** der Lebensmittel prägt die gesunden Vorlieben Ihres Kindes bis ins Erwachsenenalter.
- ✓ Eine glatte, klumpfreie **Konsistenz des Breis** hilft bei der Umstellung.
- ✓ Ab dem 9. Lebensmonat können Sie **grössere Stückchen** oder mit der Gabel zerdrücktes Essen füttern.
- ✓ **Kinder orientieren sich gerne an Vorbildern**. Wenn Sie bei den gemeinsamen Mahlzeiten auch für die „Grossen“ Gesundes auf den Tisch bringen, setzen Sie gute Impulse für spätere Essgewohnheiten.



## LECKERES

### AB DEM 5. MONAT

Für den Fleischanteil eignen sich am besten die zarten, mageren Stücke. Rotes Fleisch wie Rind und Kalb hat einen höheren Eisengehalt als Geflügel. Die Verwendung von Rapsöl ist, bedingt durch seinen hohen Anteil an wichtigen Omega-3-Fettsäuren, besonders empfehlens-

wert. Zur optimalen Eisenaufnahme sollten Sie den Brei mit einem Vitamin-C-reichen Obstsaft ergänzen. Damit die Konsistenz des Breis nicht zu fest wird, muss hin und wieder etwas Wasser hinzugefügt werden.

#### MILCHFREIER GEMÜSE-KARTOFFEL-FLEISCH-BREI

##### Zutaten:

- 90-100 g Gemüse
- 40-60 g Kartoffeln
- 20-30 g mageres Fleisch
- 1 EL Öl (Rapsöl)
- 3 EL Fruchtsaft oder 30-40 g Obstpüree



**1** Das Gemüse waschen, schälen und klein schneiden.

**2** Kartoffelstücke und Gemüse aufsetzen und gar kochen. Je nach Gemüsesorte die Kartoffeln zuerst 5-10 Minuten kochen.

**3** Das Fleisch in etwas Wasser weich dünsten.

**4** Gemüse abgiessen. Kartoffeln, Gemüse und Fleisch mit Rapsöl und Obstsaft in ein hohes Gefäss geben. Mit dem Pürierstab fein pürieren.

#### BROKKOLI-KARTOFFEL-HÜHNCHEN-BREI

##### Zutaten (1 Portion, ca. 200 g):

- 100 g Brokkoli
- 60 g Kartoffeln, mehligkochend
- 30 g Pouletfleisch
- 1 EL Rapsöl
- 3 EL Obstsaft (Apfel-, Orangen- oder anderer Vitamin-C-reicher Saft)
- 30 ml Wasser, abgekocht



**1** Brokkoli und Kartoffeln waschen.

**2** Kartoffeln schälen, klein schneiden und abwiegen.

**3** Vom Brokkoli Röschen abtrennen, 100 g abwiegen. Zunächst die abgewogenen Kartoffelstücke kochen. Nach 5-10 Minuten den Brokkoli dazugeben und gar kochen.

**4** Das Pouletfleisch in etwas Wasser weich dünsten. Brokkoli und Kartoffeln abgiessen. Gemüse zusammen mit dem Fleisch, dem abgekochten Wasser, Obstsaft und Rapsöl in ein hohes Gefäss geben und fein pürieren.



## REZEPTE

### AB DEM 7. MONAT

Um den Milchanteil in der Ernährung allmählich zu reduzieren, wird als nächster Brei der milchfreie Getreide-Obst-Brei eingeführt.

Zusammen mit dem vor allem in rohem Obst enthaltenen Vitamin C wird die Aufnahme und Verwertung des im Getreide enthaltenen Eisens verbessert.

#### BANANE-GETREIDE-BREI

##### Zutaten:

- 20 g (6-7 EL) babygerechte Getreideflocken
- 90 ml Wasser
- 100 g Banane
- 1 TL Rapsöl



- 1** Banane schälen und mit einer Gabel fein zerdrücken oder pürieren.
- 2** Die Getreideflocken in heisses Wasser einrühren, kurz aufkochen und dann ausquellen lassen.
- 3** Nun das Bananenpüree hinzugeben und verrühren. Zum Schluss das Rapsöl unterrühren.

#### MILCHFREIER GETREIDE-OBST-BREI

##### Zutaten:

- 20 g (6-7 EL) babygerechte Getreideflocken
- 90 ml Wasser
- 100 g Obstpüree
- 1 TL Pflanzenöl (Raps- oder Sonnenblumenöl)



- 1** Die babygerechten Getreideflocken in heisses Wasser einrühren, kurz aufkochen und dann ausquellen lassen.
- 2** Nun das Obstpüree hinzugeben.
- 3** Das Öl unterrühren.





## Jeden Tag an Ihrer Seite

Wir hoffen, unser Notizbüchli und die kuhmilcheiweissfreien Rezepte waren nützlich für Sie und Sie geniessen jeden Tag mit Ihrem Kind. Melden Sie sich jederzeit bei meinen Kolleginnen und mir, wenn Sie noch Fragen haben. Wir sind gerne für Sie da.

**Mo.-Do. 8-12 und 13-16 Uhr,  
Fr. 10-12 und 13-16 Uhr**

-  0800 - 55 06 09 (gratis)
-  WhatsApp 079/532 32 04
-  [info@aptaclub.ch](mailto:info@aptaclub.ch)
-  [www.aptaclub.ch](http://www.aptaclub.ch)
-  Facebook Messenger
-  Live-Chat

Nutricia Milupa S.A. | Hardturmstr. 135 | 8005 Zürich