

STILLEN BEI KUHMITCHEIWEISSALLERGIE?

Infos und Tipps für Mamas



NUTRICIA
neocate®



Liebe Mama,

die Diagnose Kuhmilcheiweißallergie kann im ersten Moment ein Schock sein und Ihnen als Mama große Sorgen bereiten.

Um Sie in dieser Zeit bestmöglich zu unterstützen, möchten wir Ihnen erklären, warum es bei gestillten Kindern überhaupt zu einer Kuhmilcheiweißallergie kommen kann und was Sie tun können, damit es Ihrem Baby schnell wieder besser geht. Denn die gute Nachricht ist: Bei einer Kuhmilcheiweißallergie können Sie Ihr Baby auch weiterhin stillen.

Auf den folgenden Seiten finden Sie hilfreiche Tipps und Antworten auf viele Ihrer Fragen rund ums Thema Kuhmilcheiweißallergie und Stillen.

Alles Gute für Sie und Ihr Kind wünscht Ihnen

Ihr Neocate Team



Diagnose Kuhmilcheiweißallergie: Was Sie jetzt wissen müssen

Was ist eine Kuhmilcheiweißallergie?

Eine Kuhmilcheiweißallergie ist die häufigste Nahrungsmittelallergie im Baby- und Kleinkindalter und tritt häufig in den ersten Lebensmonaten auf.

Das Immunsystem Ihres Babys behandelt dabei bestimmte Eiweißbestandteile der Milch, auch Allergene genannt, als vermeintliche „Fremdstoffe“. Diese Abwehrreaktionen äußern sich dann z. B. durch starke Hautreaktionen, Magen-Darm-Probleme oder auch Atemwegsbeschwerden.

Die beste Nachricht ist jedoch: die Allergie kann sich komplett zurückbilden. Spätestens im Schulalter können fast alle Kinder mit Kuhmilcheiweißallergie wieder problemlos Milch trinken.

Wichtig zu wissen: Eine Kuhmilcheiweißallergie ist keine Laktoseintoleranz!

Bei einer Kuhmilcheiweißallergie reagiert das Immunsystem auf die Eiweißbestandteile in der Milch, was sich durch die unten abgebildeten Abwehrreaktionen äußert. Hier ist also das Immunsystem beteiligt.

Hingegen ist eine Laktoseintoleranz ein Mangel des körpereigenen Enzyms Laktase, das für die Aufspaltung von Milchzucker (Laktose) verantwortlich ist.

Wie wird eine Kuhmilcheiweißallergie festgestellt?

Vermutet der Kinderarzt, dass Ihr Baby eine Kuhmilcheiweißallergie hat, ist der einfachste Weg auf die Allergene zu verzichten, auf die Ihr Baby vermeintlich reagiert.

Dies kann durch eine Ernährungsumstellung erfolgen, um zu sehen, ob die Symptome verschwinden oder weiterhin bestehen bleiben.

Mein Kind wird voll gestillt – kann es trotzdem eine Kuhmilcheiweißallergie haben?

Vieles, was Sie als Mutter im Rahmen Ihrer Ernährung zu sich nehmen, findet sich in abgewandelter Form in der Muttermilch wieder. Daher kann es vorkommen, dass auch beim Stillen Allergene aus der mütterlichen Ernährung, die beispielsweise in der Kuhmilch enthalten sind, übertragen werden.

Es ist also möglich, dass Ihr Baby, obwohl es voll gestillt wird, Anzeichen einer Kuhmilcheiweißallergie zeigt.

Mögliche Symptome:



Hautreaktionen



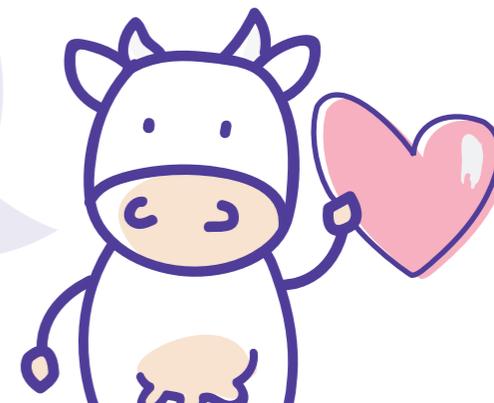
Atemwegsbeschwerden



Magen-Darm-Probleme

Stillen ist das Beste für Ihr Kind.

Die Muttermilch enthält alle wertvollen Nährstoffe, welche Babys für eine optimale Entwicklung benötigen. Deshalb empfiehlt auch die Weltgesundheitsorganisation (WHO), dass Säuglinge, wenn möglich, gestillt werden sollten.



! So läuft eine Ernährungsumstellung ab, wenn gestillt wird



In einem Zeitraum von mind. **2-4 Wochen** sollten Sie vollständig auf **Milchbestandteile** in Ihrer Ernährung **verzichten**.



Dazu gehört auch, beim Kauf von Lebensmitteln grundsätzlich auf die **Zutatenliste** zu achten. Hilfreiche Tipps und Hinweise für eine milchfreie Ernährung finden Sie auf den Folgeseiten.



Durch die Ernährungsumstellung kommt Ihr Baby mit **keinerlei Milchbestandteilen** mehr in Kontakt. Anhand der Symptomentwicklung lässt sich ablesen, ob eine Kuhmilcheiweißallergie vorliegt.



Verbesserung der Symptome nach der Ernährungsumstellung

Bessern sich die Symptome unter der Ernährungsumstellung, **hat Ihr Baby ziemlich sicher eine Kuhmilcheiweißallergie**.

Zur Absicherung der Diagnose wird Ihnen Ihr Kinderarzt wahrscheinlich eine sogenannte „orale Provokation“ vorschlagen.

Dies bedeutet, dass Sie erneut Milch zu sich nehmen sollen, um zu prüfen, ob die Beschwerden Ihres Kindes wiederkehren und die Milch wirklich der Auslöser ist.



Keine Verbesserung der Symptome nach der Ernährungsumstellung

Wenn sich die **Symptome** trotz milchfreier Ernährung **nicht oder nur wenig bessern**, wird Ihnen Ihr Kinderarzt **zur weiteren Diagnostik** für 1-2 Wochen eine **kuhmilchfreie Spezialnahrung** für Ihr Kind empfehlen.

Während dieser Zeit sollten Sie die Muttermilch abpumpen, um den Milchfluss aufrecht zu erhalten während Sie Ihr Kind nicht stillen. Sollte eine Kuhmilcheiweißallergie vorliegen, verbessern sich die Symptome mit der kuhmilcheiweißfreien Spezialnahrung relativ schnell.

Wenn dies jedoch nicht der Fall ist, kann eine Kuhmilcheiweißallergie ausgeschlossen werden. **Bitte besprechen Sie in diesem Fall die weitere Vorgehensweise mit Ihrem Kinderarzt!**



Mein Baby hat eine Kuhmilcheiweißallergie – wie geht es jetzt weiter?

Wurde bei Ihrem Kind eine Kuhmilcheiweißallergie festgestellt, wird Ihr Kinderarzt mit Ihnen die weitere Vorgehensweise besprechen.

Ihr Baby kann weitergestillt werden

Wenn Sie das Stillen unter Ihrer Ernährungsumstellung fortsetzen können, ist eine individuelle Ernährungsberatung wichtig, damit Sie und Ihr Baby trotz kuhmilchfreier Ernährung optimal mit allen Nährstoffen versorgt werden. Ihr Arzt oder Ihre Krankenkasse unterstützen Sie bei der Suche einer allergologisch geschulten Ernährungsberatung.

Ihr Baby sollte nicht mehr gestillt werden

Ist trotz Ernährungsumstellung das Weiterstillen nicht möglich, gibt es sorgfältig zusammengesetzte kuhmilcheiweißfreie Spezialnahrungen, die Ihrem Kind alle wichtigen Nährstoffe liefern und es gleichzeitig vor allergischen Reaktionen schützen. Diese können wie herkömmliche Säuglingsnahrung gefüttert und auch ergänzend in der Beikost (z. B. als Milchersatz im Babybrei) verwendet werden.



Die sichere Ernährung für Sie und Ihr Baby

Der Kuhmilch-Lebensmittelcheck



Was darf ich 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)
- **Vegane Brotaufstriche**
- **Pflanzliche Drinks** (mit Calcium angereichert)
- **Süßigkeiten** (z.B. Fruchtgummi, Götterspeise, Popcorn, milchfreie Eissorbets, Salzstangen, milchfreie Schokolade)



Worauf muss ich verzichten?

- Butter/Butterschmalz
- Buttermilch/Kefir
- Crème fraîche
- Dickmilch
- Joghurt
- Alle Käsesorten
- Kondensmilch
- Magermilch/-pulver
- Milchcreme
- Rahm/Sahne/ Speisequark/Topfen
- Schmand/Sauerrahm
- Vollmilch/-pulver
- Ziegen-/Schaf-/ Stutenmilch
- Fruchtsäfte mit Molke
- Trockenmilch/fettfreie Milchtrockenmasse
- Molke/Molkepulver/- eiweiß/-protein
- Laktosefreie Milchprodukte



Auch Fertigprodukte können Kuhmilchbestandteile enthalten

Um die Allergene nicht an Ihr Kind weiterzugeben, sollten Sie während der Stillzeit nicht nur auf Kuhmilchprodukte, sondern auch auf Fertigprodukte mit Kuhmilchbestandteilen verzichten

Achtung bei diesen Fertigprodukten:

- **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)
- **Nudel- und Reisgerichte**
- **Kartoffelerzeugnisse** (z. B. Kroketten, Püree)
- **Gemüsemischungen** (z. B. Rahmgemüse)
- **Süße Brotaufstriche** (z. B. Nuss-Nougat-Creme)
- **Getränke** (z. B. Instantgetränke)
- **Süßigkeiten** (z. B. Schokolade, Bonbons, Lakritz)
- Weiteres: Soßen, Suppen, Pizza, Desserts, Dressings, Mayonnaise, Ketchup, ...



In vielen Produkten versteckt sich Milch!

Deswegen ist es wichtig, immer die Verpackungsinformationen zu lesen.

Bei loser Ware, z. B. beim Bäcker oder Metzger, sollten Sie bitte immer nachfragen, ob Milch oder Milchbestandteile in den Produkten enthalten sind.



Gut zu wissen



- Trinken und verwenden Sie calciumreiches Mineralwasser, denn Milch enthält unter anderem viel Calcium, das u.a. für die Knochen- und Zahnentwicklung Ihres Kindes wichtig ist.
- Auch Medikamente und homöopathische Arzneimittel können Milchbestandteile enthalten.





Liebe Mama

wir hoffen, dass wir Ihnen mit dieser Broschüre alle wichtigen Tipps & Antworten auf Ihre Fragen rund um die Diagnose Kuhmilcheiweißallergie geben konnten.

Als Nutricia Milupa stehen wir Ihnen als Partner für die sichere Ernährungstherapie bei Kuhmilcheiweißallergie immer zur Seite.

Unsere Nahrung für die Diagnose und Therapie einer Kuhmilcheiweißallergie basiert auf Expertenwissen aus über 35 Jahren. Sollten Sie sich für diese interessieren, dann wenden Sie sich einfach an Ihren Kinderarzt. Dieser kann Ihnen das Produkt empfehlen, welches für Ihr Kind am besten geeignet ist.

Alles Gute für Sie und Ihr Kind wünscht Ihnen

Ihr Neocate Team

Nutricia Milupa GmbH Deutschland

Am Hauptbahnhof 18
D-60329 Frankfurt am Main

info.nutricia-milupa.de@danone.com
www.nutricia.de

Nutricia Milupa GmbH Österreich

Halleiner Landstraße 58
A-5412 Puch/Hallein

info.nutricia-milupa.at@danone.com
www.nutricia.at

Tipps und Tricks für den Alltag!

Möchten Sie sich gerne mit anderen Familien austauschen und wertvolle Tipps und Tricks für den Alltag mit der Kuhmilcheiweißallergie erhalten? Dann schauen Sie gerne auf unserer **Facebookseite „Kuhmilcheiweißallergie“** oder auf **Instagram** unter **nutricia_de** vorbei oder wenden Sie sich bei **Fragen an unser Expertenteam:**
00800 - 700 500 00

