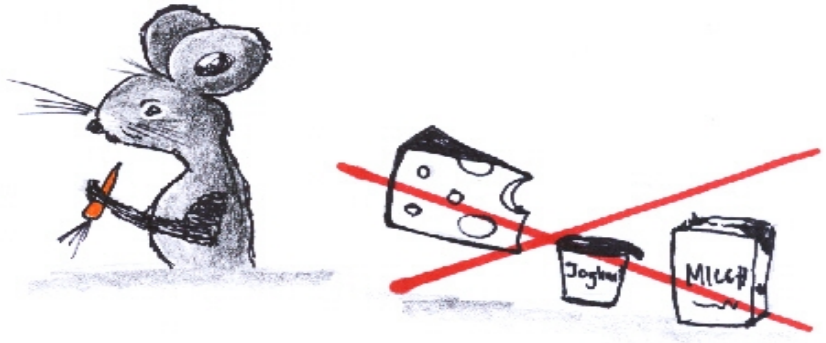


GESUNDHEITSPRAXIS
Cécile Fehr, dipl. Naturärztin
Wehntalerstrasse 33, 8157 Dielsdorf

Tel.: 043 538 73 62



Kuhmilch allergische Belastung

Die echte Kuhmilchallergie ist immer eine Allergie gegen die Eiweissbestandteile der Milch. Es gibt jedoch auch Unverträglichkeiten gegen den Zuckeranteil der Milch. Diesen liegt aber ein Fermentmangel und kein allergischer Mechanismus zugrunde. Unverträglichkeiten gegen den Fettanteil der Milch sind bisher nicht bekannt. Daher verträgt der Milchallergiker Vollrahm und Butter ohne weiteres.

Während der Bioresonanzbehandlung sollten aber über eine kurze Zeit überhaupt keine Kuhmilchprodukte eingenommen werden.

Meiden Sie folgende Kuhmilchprodukte:

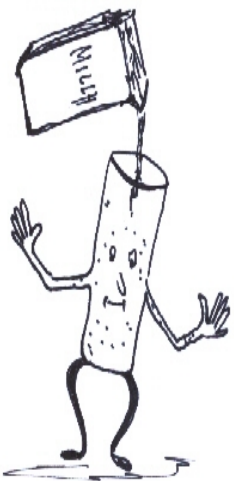
Kuhmilch und Kuhmilchprodukte:

Kuhmilch in roher, gekochter, pasteurisierter Form (auch UHT Milch), Milchfertigprodukte in Form von Kondensmilch, gefriergetrocknet als Pulvermilch (wird in Fertig- und Halbfertignahrungsmitteln oft als Zusatzstoff verwendet).

Babynahrung auf Milchbasis enthält immer Kuhmilcheiweiss in Pulverform.

Molkereiprodukte:

Alle Joghurtprodukte, Kefir, Sauermilch, alle Quarkprodukte, Creme fraiche, Molke und weitere Milchprodukte. Alle Weichkäsesorten, (Vorsicht bei gratinierten Gerichten!).



Margarine: Abgesehen davon, dass Margarine als industrielles Kunstprodukt durchaus nicht so gesund ist, wie vielfach von der Werbung dargestellt, enthalten die meisten Margarinesorten relativ grosse Anteile an Milcheiweiss. Ausnahmen sind manche Reformhausmargarinen.

Butter: Besteht an sich nur aus den Fettanteilen der Milch und wird in reiner Form vom Milchallergiker gut vertragen.

Rahm: Auch hier gilt: Vollrahm ist verträglich, alle Halbrahmsorten sind unverträglich. Vollrahm kann mit Wasser verdünnt und als Milchersatz verwendet werden.

Hartkäse: (z.B. Parmesan) sind verträglich.

Käsesorten mit Schaf- oder Ziegenmilch können Anteile von Kuhmilch enthalten. Kaufempfehlung: Direkt beim Hersteller des Käseproduktes nachfragen.

Backwaren: Auf Milchbasis hergestellte Backwaren wie: Milchbrot, Zopf, Einbackbrot, Brioche, Kartoffelbrot, Fertigbackwaren und die meisten Knabbergebäcke (z.B. Salzstangen, Brezeln). Alle Torten, Kuchen, Patisserie und die meisten Kekse sowie die verschiedensten Backtriebmittel enthalten Milch.

Bedenken Sie, dass viele **Speisen mit Milchanteilen** zubereitet werden. Hier eine Auswahl solcher Gerichte: Kartoffelstock, Gratins, alle Arten von Spätzli, Omeletten, alle Arten von gebunden Saucen und Suppenkonzentraten, Sauerkraut (wird oft mit Molke eingestampft), Lasagne sowie die meisten Teigwarensorten usw.

Babynahrung: In Form von Breien enthält Milchpulver. Dieses ist nicht immer klar deklariert. Daher empfehlen wir Haferflocken, Griess usw. im Originalzustand einzukaufen und die Babynahrung selber herzustellen.

Süssspeisen: Schokolade in jeder Form, Crèmes, alle Eisspeisen (ausser Sorbets), die meisten Riegel usw.

Ersatzmöglichkeiten für Kuhmilch

Ziegenmilch wird von den meisten Kuhmilchallergikern vertragen und kann problemlos als Ersatz verwendet werden.

Schafmilch kann als weitere gute Alternative aufgeführt werden.

Sojamilch enthält hochwertiges pflanzliches Eiweiss und kann daher gut als Ersatz auch für Kinder eingesetzt werden (in der Migros erhältlich). In Reformhäusern sind auch weitere Milchprodukte (z.B. Joghurts) aus Sojamilch erhältlich.

Reismilch ist eine weitere Alternative, die Sie auch in Reformhäusern bekommen.

Sie werden sicher für Ihre Bedürfnisse die richtige Lösung finden.

Bei Fragen oder Unklarheiten stehen wir Ihnen gerne für ergänzende Auskünfte zur Verfügung.