

# Informationsblatt Kuhmilcheiweißallergie

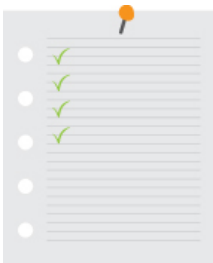
Seit Dezember 2014 haben sich die Etikettierungsvorschriften geändert: Die wichtigsten Allergene müssen seither auf Verpackungen ausgewiesen werden – so auch Kuhmilch. Lesen Sie sich stets die Zutatenliste durch und prüfen Sie, ob Milch (-produkte) und Kuhmilcheiweiß enthalten sind. Milch- und Milcherzeugnisse werden Lebensmitteln aller Art zugesetzt. Seien Sie besonders achtsam bei Gebäck, Saucen, verarbeitetem Fleisch, Margarine und Fertigsnacks.

Nicht nur Milch, auch viele andere Zutaten enthalten Kuhmilcheiweiß. Vermeiden Sie Lebensmittel, die folgende Zutaten enthalten: Buttermilch, Molke, Käse, Schmelzkäse, Frischkäse, Joghurt, Hüttenkäse, Pudding, Butter, Saure Sahne, Schlagsahne, Schokomilch, Milchpulver, Molkenpulver, Quark, Kasein, Kaseinat, Milcheiweiß, Laktoglobulin.

Laktat und Milchsäure haben nichts mit Kuhmilch (-eiweiß) zu tun. Produkte, die Laktat oder Milchsäure enthalten, können bedenkenlos verzehrt werden.

Überprüfen Sie auch die Zusammensetzung von Arznei- und Nahrungsergänzungsmitteln.

## Tipps & Tricks



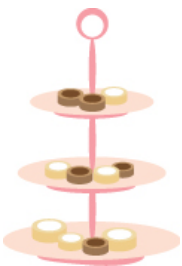
Erklären Sie Geschwisterkindern, dass das allergische Kind krank wird, wenn es etwas Falsches isst. Machen Sie klar, dass sie es weder ungefragt füttern noch von ihrem Essen probieren lassen dürfen. Achten Sie auch darauf, dass sich Milch und Joghurtbecher außerhalb der Reichweite des Kindes befinden.

Probieren Sie milchfreie Alternativen auf pflanzlicher Basis (wie zum Beispiel Soja-, Mandel-, Haselnuss-, Reis-, Hafer-, Kokosdrink) in gewohnten Speisen aus, z.B. in leckeren Desserts, Kuchen, Pfannkuchen oder zu Ihrem Lieblingsmüsli.



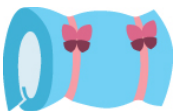
### In der Schule

Informieren Sie die Schule und sprechen Sie mit den Lehrkräften. Auch in der Schulkantine sollte man über die Allergie des Kindes Bescheid wissen. Bringen Sie ein Paket mit erlaubten Süßigkeiten und Snacks in die Schule, damit Ihr Kind bei Geburtstagen etc. nicht leer ausgeht.



### In der Familie

Geben Sie Großeltern und anderen Familienangehörigen eine Liste mit all den Produkten mit, die Ihr Kind essen darf. Auf diese Weise richtig informiert, kann das Kind unbesorgt verwöhnt werden. Oder Sie bereiten ein Lunchpaket mit speziell geeigneten Leckerbissen vor.



### Bei Verabredungen

Sprechen Sie mit den Eltern, erklären Sie welche Speisen erlaubt sind. Geben Sie Ihrem Kind ein paar Snacks, Süßigkeiten oder Kuchen mit, um sich einbezogen fühlen zu können.



### Im Urlaub

Seien Sie stets vorbereitet. Packen Sie für die ersten Tage ein paar Lebensmittel ein, um nicht gleich nach Ihrer Ankunft zum Supermarkt hetzen zu müssen. Nehmen Sie sich Zeit, um vor Ort nach milchfreien Produkten zu suchen. In Europa sind in den meisten Supermärkten Milch- und Milchproduktalternativen erhältlich. Sie werden bestimmt fündig sowohl bei Desserts und pflanzlichen Alternativen für Joghurt, als auch bei Soja-, Mandel-, Haselnuss-, Reis-, Hafer- und Kokosdrinks. Am besten ist es, gut informiert in den Urlaub zu fahren. Kontaktieren Sie das Hotel und erklären Sie, dass Ihr Kind eine Allergie hat. Erkundigen Sie sich im Voraus, ob milchfreie Speisen angeboten werden.