



Milchunverträglichkeit

(Milcheiweißallergie und Laktoseintoleranz)

Inhaltsverzeichnis

1	Milchunverträglichkeit	1
1.1	Definition	1
1.2	Allergie / Unverträglichkeit / Intoleranz	1
1.3	Bestandteile mit „allergenem“ Potenzial	2
1.3.1	Milcheiweiß	2
1.3.2	Milchzucker (Laktose)	3
1.4	Diagnose	4
2	Was kann man tun?.....	6
2.1	Erste Schritte.....	6
2.2	Vermeidung- aber wie?	7
2.2.1	Überblick	7
2.2.2	Alternativen bei Laktose- und Milcheiweißproblematik.....	7
2.2.3	Alternativen bei reiner Kaseinallergie	8
2.2.4	Alternativen bei reiner Molkeeiweißallergie	8
2.2.5	Alternativen bei reiner Laktoseintoleranz	9
2.3	Aussicht.....	9

1 Milchunverträglichkeit

Der Begriff „Milchunverträglichkeit“ ist sehr unklar, daher wird er zuerst differenziert.

1.1 Definition

Unter Milchunverträglichkeit ist im allgemeinen Sprachgebrauch meistens die Kuhmilchunverträglichkeit gemeint. Allerdings gibt es auch Milchprodukte von Schaf, Ziege, Büffel und Stuten, die für manche Menschen ebenfalls unverträglich sein können.

Wenn man von Milchunverträglichkeit spricht, betrifft das nicht nur die Milch der Tiere, sondern auch daraus hergestellte Produkte, wie z.B. Käse, Topfen, Joghurt, Butter, Sahne usw.

1.2 Allergie / Unverträglichkeit / Intoleranz

In der Schulmedizin spricht man von **Allergie** nur dann, wenn es klare, im Bluttest nachweisbare Reaktionen des Immunsystems gibt. Es werden Antikörper¹ gebildet. Bei einer normalen Immunreaktion, z.B. auf Bakterien, die wirklich feindliche Antigene sind und vom Immunsystem bekämpft werden sollten, ist die Antikörperbildung wichtig und für den Menschen heilsam. Bei einer Allergiereaktion allerdings werden Antikörper auf eigentlich unschädliche Stoffe gebildet (z.B. auf Baumpollen, Erdbeeren, Nüsse o.a.) und der Körper reagiert in kürzester Zeit mit allergischen Symptomen (z.B. laufende Nase, Anschwellen der Schleimhäute, Husten, Atemprobleme, Magen-Darm-Beschwerden, Herz-Kreislaufreaktionen, uvm.).

Eine **Unverträglichkeit** ist im Blut nicht nachzuweisen, aber für die Betroffenen durch körperliche Symptome, Energieabfall oder auch psychische Reaktionen bemerkbar.

Eine **Intoleranz** beschreibt, dass ein Lebensmittel entweder überhaupt nicht oder nur in kleinen Mengen vertragen wird. Es kommt zu körperlichen Symptomen, die

¹ Antikörper (= Immunglobuline) sind Proteine (Eiweiße) die beim Menschen als Reaktion auf bestimmte Stoffe, die das Immunsystem als feindlich ansieht, gebildet werden. Die eindringenden Fremdeiweiße nennt man Antigene. Antikörper werden von einer Klasse weißer Blutzellen, den sog. B-Lymphozyten, produziert.

sich überwiegend im Magen-Darm-Trakt zeigen, aber durchaus auch andere Körperbereiche betreffen können (Kopfschmerzen, Herzrasen, Blutdruckabfall uvm.). Intoleranz kann heutzutage meistens nachgewiesen werden, z.B. durch spezielle Atemtests oder Stuhlanalysen. Teilweise müssen diese Untersuchungen privat bezahlt werden.

1.3 Bestandteile mit „allergenem“ Potenzial

Es gibt verschiedene Bestandteile in Milchprodukten, die Probleme verursachen können.

Bei der Milchunverträglichkeit muss man zwischen Milchweißallergie und Milchzuckerintoleranz (= Laktoseintoleranz) unterscheiden.

1.3.1 Milcheiweiß

Die Milcheiweißallergie ist eine Allergie im klassischen Sinne, d.h., das Immunsystem bekämpft einen für den Körper eigentlich harmlosen Stoff und reagiert so, als wäre dieser Stoff ein Feind. Es kommt zur Bildung von IgE-Antikörpern², die für allergische Reaktionen und die Abwehr von Parasiten wichtig sind. Sie rufen kurzer Zeit nach dem Verzehr oder auch erst mit Verzögerung verschiedene Symptome hervor:

Kribbeln, Juckreiz, Schwellungen der Schleimhäute in

- Mund
- Rachen
- Nase
- Augen
- Atemwegen
- Haut

Weiterhin kann es zu

- Atemnot und allergischem Asthma
- Beschwerden im Magen-Darm-Bereich

² Antikörper s. Fußnote 1, IgE = Immunoglobulin E ist eine Antikörperuntergruppe, die eine allergische Sofortreaktion bewirkt



- Unregelmäßigkeiten im Herz-Kreislauf-System
- Blutdruckabfall

kommen.

Es können verschiedene Milcheiweißfraktionen für die Beschwerden verantwortlich sein, wobei die wichtigsten das hitzestabile **Kasein** (ca. 80% des Gesamtmilcheiweißes) und das hitzeempfindliche **Molkeeiweiß** (ca. 20%) sind. Das meiste Kasein befindet sich in Käse und Topfen.

Wenn Kasein der Auslöser ist, müssen alle tierischen Milchprodukte vermieden werden. Wenn die Molke allein der Auslöser ist, können außer Kuhmilchprodukten alle anderen Milchprodukte verzehrt werden. Meistens besteht aber eine Allergie auf das gesamte Milcheiweiß.

Die echte Kaseinallergie kommt selten vor, kann aber lebensbedrohlich sein.

Häufig kommt es im Bereich der Milchproteine zu Unverträglichkeiten. Diese zeigen sich ebenfalls in den og. Symptomen, weisen aber keine Antikörperbildung auf. Sie können mit dem kinesiologicalen Muskeltest oder anderen bioenergetischen Verfahren erkannt werden. Wenn die Auslöser gemieden werden, kommt es häufig zu einer deutlichen Verbesserung der Symptomatik.

1.3.2 Milchzucker (Laktose)

Die Laktoseintoleranz hat andere Grundlagen als die Milcheiweißproblematik. Hier geht es nicht um Eiweiße, auf die das Immunsystem reagiert, sondern um die Verdauung von Zucker. Der Milchzucker gehört (wie z.B. auch der Fruchtzucker, der eine ähnliche Problematik aufweisen kann) zu den Kohlehydraten.

Diese brauchen bestimmte Verdauungsenzyme zu ihrer vollständigen Verstoffwechslung. Das wichtigste Enzym ist die Laktase. Genetisch bedingt wird sie ab dem 3. Lebensjahr immer weniger gebildet. Manche Bevölkerungsgruppen (Farbigen, Asiaten) bilden anlagebedingt sogar fast gar keine Laktase und vertragen dadurch Milchprodukte schlecht.

Wenn Laktase zu wenig oder gar nicht gebildet wird, kommt es zu unzureichender Milchzuckerverdauung im Dünndarm. Die halbverdauten Zucker gelangen so in den Dickdarm. In der Folge treten folgende Symptome auf:



- schmerzhafte Blähungen
- Flatulenz
- Durchfälle
- Übelkeit
- Müdigkeit

Durch die unfertige Kohlehydratverdauung kommt es im Darmbereich dann auch zu:

- pathologischen Darmbakterien
- Nachlassen der Reaktionsfähigkeit des Darm-Immunsystems
- Pilzwachstum
- manchmal Parasitenbesiedlung

Laktoseintoleranz kommt als angeborene oder erworbene Form vor. Auch bei der angeborenen Variante zeigen sich die Probleme selten vor dem Schulalter. Bis dahin produziert der Körper noch genügend Laktase. Später verringert sich die Laktaseproduktion und Beschwerden treten auf.

Da bei den meisten Menschen aber immer noch etwas Laktase produziert wird, kann es sein, dass kleine Mengen von Milchzucker vertragen werden, größere Mengen aber nicht.

1.4 Diagnose

Die Labordiagnostik bietet bei entsprechendem Verdacht einen H₂-Atemtest oder einen Laktosetoleranztest an. Beide Tests können verschrieben werden. Da man beim Toleranztest immerhin 50 g Laktose zu sich nehmen muss und dann im Halbstundentakt 5 x Kapillarblut aus der Fingerkuppe oder dem Ohrläppchen abgenommen bekommt, kann dieser Test für stark intolerante Personen sehr unangenehm werden. Die Laktosemenge ist relativ hoch und kann starke Symptome verursachen.

Es gibt auch die Option einer Stuhlanalyse, die man selbst zahlen muss.³

³ z.B. im Labor BioVis, www.biovis.de oder Labor Endler www.laborendler.at



Der kinesiologische Muskeltest oder andere bioenergetische Verfahren sind ebenfalls gute Möglichkeiten, eine unerkannte Unverträglichkeit zu identifizieren. Da hier schon energetische Ungleichgewichte gefunden werden können, zeigen diese Testungen manchmal auch schon an, wenn der Betroffene noch keine starken Symptome spürt. Die Ungleichgewichte im Energiekörper des Menschen gehen denen im physischen Körper nämlich voraus.



2 Was kann man tun?

2.1 Erste Schritte

Sowohl bei der Milcheiweißunverträglichkeit als auch bei der Laktoseintoleranz ist der erste Schritt eine möglichst gute Diagnose. Dazu gehört die Anamnese, d.h. die genaue Befragung des Klienten über die Symptomatik und die Zusammenhänge zum Essverhalten, aber auch anderen Faktoren (z.B. Psyche, Stress, Tageszeit).

Da die schulmedizinische Diagnose besonders im Falle der Milcheiweißunverträglichkeit oft falsch negativ ausfällt, sollte auch eine energetische Diagnose mittels kinesiologischem Muskeltest oder anderen bioenergetischen Verfahren gestellt werden. Zeigen sich positive Testungen oder sind die Verdachtsmomente ausreichend, dann geht man in eine Vermeidungszeit.

Man lässt alle verdächtigen Lebensmittel 100%ig weg. Nur „ein bisschen vermeiden“ ist zu wenig, denn der Körper hat dabei keine Möglichkeiten, die Fehlreaktion zu verlernen bzw. sich zu erholen.

In der Karenzzeit ist es sinnvoll, zusätzliche Maßnahmen anzugehen. In der Ganzheitsmedizin führt man z.B. eine professionelle Darmsanierung durch und arbeitet dann mit Nährstoffergänzungen. Diese liefern die Grundbausteine für die Herstellung von Enzymen. Bei einer schlechten Darmbesiedlung oder Störungen des Immunsystems empfiehlt es sich außerdem, probiotische Keime einzunehmen, um diese im Darm anzusiedeln.

Ein weiterer wichtiger Ansatz besteht in einer Entlastung des Organismus durch Ausleitung von Schwermetallen und Umwelttoxinen. Diese sind nämlich wichtige Faktoren, die die ausreichende Enzymbildung negativ beeinflussen können.

Unser Vorschlag: Wenden Sie sich an eine in der Darmsanierung und Schwermetallausleitung erfahrene ÄrztIn oder TherapeutIn und lassen Sie sich die psychischen Hintergründe der Unverträglichkeit ebenfalls anschauen.

Die KinesiologInnen des Teams Dr. Klinghardt® (www.team-drklinghardt.at) sind in diesem Themenbereich speziell ausgebildet.



2.2 Vermeidung- aber wie?

Hier werden verschiedene Alternativen aufgezeigt, was Sie tun können, wenn entweder eine Milcheiweißunverträglichkeit (unterteilt in Kasein- und Molkeallergie), eine Laktoseintoleranz oder alles zusammen vorliegt.

Vorauszuschicken ist, dass bekannte oder getestete Allergien/Unverträglichkeiten auf andere Lebensmittel immer berücksichtigt werden sollten. Sie werden individuell bestimmt und vermieden. Wenn in den Alternativprodukten Lebensmittel dabei sind, die Sie auch nicht vertragen, dürfen Sie diese auch nicht als Alternative zu Milchprodukten verwenden!

2.2.1 Überblick

Bei **Kaseinallergie** sind sämtliche Milchprodukte von allen Tieren zu vermeiden.

Bei **Molkeiweißallergie** sind alle Kuhmilchprodukte zu vermeiden, während Schaf- und Ziegenmilchprodukte erlaubt sind. Büffelmilch (z.B. in Büffelmozzarella) ist der Kuhmilch sehr ähnlich, daher besser meiden.

Bei reiner **Laktoseintoleranz** ohne Milcheiweißallergie können laktosefreie Milchprodukte verwendet werden. Hartkäse enthält so gut wie keine Laktose, dafür aber viel Histamin. Das ist zu beachten, wenn man gleichzeitig eine Histaminintoleranz hat.

2.2.2 Alternativen bei Laktose- und Milcheiweißproblematik

In der Folge eine Anzahl von Alternativen, die bei allen og. Problemen eingesetzt werden können (außer man reagiert auf die Alternative auch allergisch). Viele der Produkte bekommen Sie in Bioläden, Reformhäusern, Drogerie- und Supermärkten. Manche Produkte können Sie in Spezialgeschäften für asiatische oder afrikanische Lebensmittel oder auf größeren Märkten kaufen.

Statt Milch: Soja-, Reis-, Mandel-, Kokos-, Hafermilch sind gut schmeckende Alternativen. Für Menschen mit Gewichtsproblemen ist Kokosmilch in großen Mengen nicht empfehlenswert, da sie ziemlich fetthaltig ist.

Statt Joghurt: Sojajoghurt

Statt Käse: andere Aufstriche, z.B. Nussmus, vegetarische Aufstriche auf Soja- oder Bohnenbasis, selbstgemachter Eiaufstrich, Gemüseaufstrich, frisches Gemü-



se auf das Brot, Wurst (Achtung: muss absolut frei von Laktose und Milcheiweiß sein, das ist häufig enthalten, süße Aufstriche, uvm.

Statt Sauerrahm / Creme fraiche / Sahne: Sojasahne, Reissahne, Hafersahne, Kokosmilch, Öle mit mehrfach ungesättigten Fettsäuren an die auf Esstemperatur abgekühlten Speisen geben (z.B. Sesamöl, Rapsöl, Sonnenblumenöl, Olivenöl, auch verschiedene Nussöle zur Abwechslung sind schmackhaft und für die Gesundheit sehr wichtig).

Statt Butter: Öle (s.o.) oder nur der Aufstrich aufs Brot

Margarine wird nicht empfohlen, da durch den Herstellungsprozess viele ungesunde Zwischenprodukte entstehen, die in der Margarine enthalten sind (z.B. Transfettsäuren).

Statt Schokolade: bittere Sorten mit hohem Kakaoanteil sind meistens kuhmilchfrei (Produktbeschreibung lesen), Reismilchschokolade

Fertigprodukte enthalten oft Laktose oder Milcheiweiß (z.B. Magermilchpulver). Wir empfehlen, Fertigprodukte überhaupt zu meiden. Wenn es nicht anders geht, sind Tiefkühlgemüse ohne Zusätze möglich.

Medikamente enthalten manchmal ebenfalls Laktose oder Milcheiweiß. Bitte Beipackzettel sorgfältig lesen und gegebenenfalls auf ein anderes Medikament ausweichen.

Im Notfall kann man die Reaktion auf Laktosezusätze in unersetzlichen Medikamenten folgendermaßen verhindern: Man nimmt vor der Einnahme des Medikaments eine Kapsel mit Laktase (dem Verdauungsenzym, das dem Körper fehlt). Laktasekapseln bieten viele Hersteller an, Sie sind in Apotheken zu erwerben.

2.2.3 Alternativen bei reiner Kaseinallergie

Hier gelten die gleichen Regeln wie bei 2.2.2.

2.2.4 Alternativen bei reiner Molkeiweißallergie

Hier können zusätzlich zu den unter 2.2.2 genannten Alternativen auch Schaf- und Ziegenmilchprodukte verwendet werden.

2.2.5 Alternativen bei reiner Laktoseintoleranz

Hier können zusätzlich zu den unter 2.2.2 genannten Alternativen auch sämtliche laktosefreie Produkte verwendet werden. Es gibt in gut sortierten Supermärkten und Bioläden laktosefreie Milch, Butter, Joghurt, Topfen, Schlagobers und Käse.

Wichtig: Auch Schaf- und Ziegenkäse enthalten Laktose, sie müssen entweder ausgewiesen laktosefrei sein, oder es handelt sich um sehr harte Käsesorten. Diese enthalten keine Laktose mehr, stattdessen aber viel Histamin.

Laktose wird durch bestimmte Säuerungsbakterien schon im Herstellungsprozess vorverdaut. Daher vertragen manche Menschen, die noch etwas Laktase bilden können, angesäuerte Milchprodukte wie Topfen, Joghurt oder Kefir gut. Auch Schlagobers und Butter gehen oft. Trotzdem sollte man zu Beginn einer Karenzierung auch darauf verzichten und erst nach längerer Vermeidungszeit und anderen heilsamen Maßnahmen (s. Abs. 2.1) „Ess-Versuche“ in diese Richtung unternehmen.

Bei reiner Laktoseintoleranz gibt es einen „Trick“, der aber nur zu besonderen Anlässen oder wie in 2.2.2 beschrieben angewendet werden sollte: Man kann vor einer Mahlzeit, die Laktose enthält, ausnahmsweise ein oder zwei Kapseln Laktase einnehmen. Dadurch wird das fehlende Enzym zugeführt und die normalerweise auftretenden unangenehmen Symptome entfallen. Trotzdem ist es eine Belastung für den Organismus und sollte daher nur in Ausnahmefällen in Anspruch genommen werden.

2.3 Aussicht

Wenn die/der Betroffene eine Zeit lang die unverträglichen Lebensmittel gemieden hat und gleichzeitig wie in Abs. 2.1 vorgeschlagen auch andere Maßnahmen durchgeführt wurden, bestehen gute Aussichten, dass die vorher unverträglichen Lebensmittel wieder teilweise verträglich werden. Viele Klienten berichten, dass sie nach einer Karenzzeit selbst viel besser merken, was ihnen gut tut und die unverträglichen Nahrungsmittel freiwillig meiden.

Unterstützung in der Behandlung geben Ihnen die speziell ausgebildeten Kinesio-
logInnen des Teams Dr. Klinghardt®, www.team-drklinghardt.at.