

# Kuhmilch: Nicht jeder verträgt sie

## Ernährung Milchallergie und Laktoseintoleranz sind zwei verschiedene Krankheiten

Die Milch macht's für viele Bauern nicht mehr – zumindest finanziell. Der niedrige Milchpreis sorgt für eine katastrophale wirtschaftliche Lage auf vielen Höfen. In dieser Situation wollen die Landwirtschaftsämter der Region und der Verein „Regio Allgäu“ die Bauern unterstützen und initiieren die Allgäuer Herbstmilchwochen. Diese Image-Werbung für die Milch soll vor allem Verbrauchern deutlich machen, welche hochwertigen Lebensmittel Landwirte produzieren.

**Allgäu** | dec | Kuhmilchallergie ist nicht gleich Laktoseintoleranz. Beide Unverträglichkeiten werden zwar oft verwechselt, sagt Rosa-Maria Naderer vom Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten in Kempten (AELF). „Es handelt sich dabei jedoch um zwei völlig verschiedene Krankheitsbilder.“

Die Laktoseintoleranz (Milchzuckerunverträglichkeit) etwa „beruht auf einer verringerten oder fehlenden Aktivität des Verdauungsenzyms Laktase“, erklärt Naderer. Dieses Protein spaltet im Dünndarm

den Milchzucker auf. Ist seine Funktion gestört, gelangt unverdauter Milchzucker in den Dickdarm und führt dort zu Beschwerden wie Völlegefühl, Blähungen und

Durchfällen. Ob bei solchen Symptomen tatsächlich eine Laktoseintoleranz vorliegt sollte im Einzelfall aber ein Arzt klären, so Naderer.

In wie weit bei Milchzuckerun-

verträglichkeit auf Milchprodukte verzichtet werden muss, hängt davon ab, wie inaktiv die Laktase ist. „Manche vertragen Milch in kleinen Mengen über den Tag verteilt und integriert in Mahlzeiten“, sagt Naderer. Ausschlaggebend sei hier auch der Milchzuckergehalt des Produkts. Trinkmilch zum Beispiel enthält 4,8 Gramm pro 100 Milliliter, Joghurt 3,0 pro 100 Gramm, Hartkäse ist nahezu laktosefrei. Tabellen mit dem Milchzuckeranteil von Lebensmitteln gibt es laut der AELF-Mitarbeiterin unter anderem über Ärzte, Apotheken und im Internet. Leichter verträglich als Trinkmilch seien in der Regel Sauermilchprodukte wie Joghurt oder Buttermilch, da sie Milchsäurebakterien enthalten, die die Verdauung des Milchzuckers unterstützen. Zudem gibt es laktosefreie Milchprodukte, die aber teurer sind.

Wer unter einer Kuhmilchallergie leidet, reagiert nicht auf Milchzucker, sondern auf Milcheiweiß, eines der häufigsten Allergene. Diese Unverträglichkeit zeigt sich laut

karte kleben und an das Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten, Adenauer Ring 97 in 87439 Kempten schicken. Zu gewinnen gibt es 50 Käsegeschenkörbe im Wert von je 25 Euro und zehn FC-Bayern-Sporttaschen.

**Die Frage zum aktuellen Text lautet: Auf die Milch welches Tieres sind viele Menschen allergisch?** (Der dritte Buchstabe der Antwort ist der dritte unseres Lösungswortes.)

➔ **Alle Artikel zu den Herbstmilchwochen samt Quizfragen gibt es zum Nachlesen im Internet unter [www.all-in.de/herbstmilchwochen](http://www.all-in.de/herbstmilchwochen)**

### Herbstmilchwochen-Quiz

**Mit den Allgäuer Herbstmilchwochen** können Sie, liebe Leserinnen und Leser, auch **gewinnen**. Während der Dauer dieser Werbekampagne für die Milch und die Allgäuer Bauern vom 29. August bis zum 22. November erscheinen im Rundschau-Teil unserer Zeitung **zwölf Artikel** zum Thema Milch. **Zu jedem dieser Berichte** werden wir **eine Frage** stellen. **Pro Antwort** gilt es, sich **einen Buchstaben** zu merken. Welchen, werden wir bei jeder Frage bekannt geben. Aus diesen zwölf Lettern **ergibt** sich am Ende ein **Lösungswort**. Wer zum richtigen Ergebnis kommt, muss das nur noch auf unserem Coupon eintragen, diesen auf eine Post-

### Gewinn-Coupon Herbstmilchwochen

Name: \_\_\_\_\_  
Straße: \_\_\_\_\_  
Ort: \_\_\_\_\_  
Telefon: \_\_\_\_\_

Das Lösungswort lautet:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Bitte Original-Coupon ausschneiden und einsenden an:



**Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Adenauerring 97 87439 Kempten**

**Hinweis:** Mitarbeiter der Unternehmensgruppe Allgäuer Zeitungsverlag GmbH dürfen nicht am Gewinnspiel teilnehmen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Naderer meist schon im Säuglings- und Kleinkindalter, häufig schon beim ersten Kontakt mit Milcheiweiß. Eine Laktoseintoleranz dagegen entwickelt sich oft erst mit zunehmendem Alter.

Zu den Symptomen bei einer Kuhmilchallergie zählen Hautreaktionen, Neurodermitis und Reaktionen des Bronchialsystems. „Diagnose und Behandlung dieser Allergie gehören unbedingt in die Hand eines Facharztes“, sagt Naderer. Dieser kann genau feststellen, auf welche Eiweißart der Betroffene al-

lergisch reagiert, denn danach richtet sich die Therapie.

Je nach Stärke der Allergie vertragen manche Menschen erhitze oder sehr fettreiche Milchprodukte. Oft müssen Allergiker aber, so die AELF-Mitarbeiterin, auf alle milcheiweißhaltigen Lebensmittel verzichten. Und das sind einige – nämlich unter anderem Backwaren, Süßigkeiten, Suppen, Soßen, sogar Fleischwaren. Seit 2007 müssen Milch- und Milchbestandteile auf der Zutatenliste verpackter Lebensmittel angegeben werden.