



MILCHPRODUKTE – VERTRÄGLICH ODER NICHT?

Auf Kuhmilchprodukte verzichten heutzutage viele. Für einige mag es ethische Gründe geben, andere vertragen keine Kuhmilch. Die Empfehlung lautet dann häufig, auf laktosefreie Produkte zurückzugreifen. Die meisten wissen jedoch nicht, dass auch ein ganz anderer Inhaltsstoff der Kuhmilch die Ursache einer Unverträglichkeitsreaktion sein kann: Das Kuhmilcheiweiß.

Bei Laktoseintoleranz

Bei einer Laktoseintoleranz liegt eine Fehlfunktion des körpereigenen Enzyms **Laktase** vor. Hiervon sind ca. 15 % der Bevölkerung in Deutschland betroffen. Das Enzym ist für die Aufspaltung des Milchzuckers verantwortlich. Wenn die Laktose nicht enzymatisch aufgespalten werden kann, wird sie im Darm durch Bakterien vergoren. Die hierbei entstehenden Gase können Symptome wie starke Blähungen und Völlegefühl hervorrufen. Eine Laktoseintoleranz lässt sich beim Heilpraktiker oder Arzt durch einen einfachen Test schnell feststellen.

Wer an einer Laktoseintoleranz leidet und nicht auf Milchprodukte verzichten möchte, greift gerne auf **laktosefreie Produkte** zurück. Zur Herstellung dieser Produkte wird dem Milchprodukt das Enzym Laktase industriell zugesetzt. Die Laktose liegt im Produkt dann bereits in aufgespaltener Form vor. Durch diesen Vorgang schmecken laktosefreie Milchprodukte meist etwas süßlicher. Es werden jedoch auch Produkte als laktosefrei deklariert und teuer verkauft, die von Natur aus wenig oder keine Laktose enthalten.

Angesäuerte Milchprodukte sind zum Beispiel bei Laktoseintoleranz häufig gut verträglich, da die der Milch zugesetzten Bakterienkulturen einen Teil der Laktose abbauen. Sauerrahmprodukte wie Crème Fraîche, Schmand oder Saure Sahne sowie Sauermilchprodukte wie Joghurt, Quark oder Kefir könnten also in moderaten Mengen gegessen werden. Doch Vorsicht: Traditionell hergestellter Kefir enthält zwar kaum Laktose, doch im Handel erhältlich ist meist das Industrieprodukt „Kefir, mild“. Dieses enthält zwar keinen Alkohol wie das traditionelle Getränk, aber dafür eine nicht unerhebliche Menge an Laktose.



Bei **Käse** lautet die Faustregel: Je reifer der Käse, desto geringer der Gehalt an Laktose. Allerdings haben alle schnittfesten Käsesorten einen sehr niedrigen Laktosegehalt. Frischkäse hat nur eine kurze Reifungszeit und sollte daher mit Vorsicht genossen werden. Bekannte Frischkäsearten sind unter anderem Mozzarella, Ricotta oder Mascarpone. Allgemein gelten Produkte, die weniger als 1 g Laktose auf 100 g enthalten als verträglich.

Wer auch mit laktosefreien Produkten nicht zurecht kommt, leidet vielleicht an einer Kuhmilcheiweiß-Unverträglichkeit.

Bei Kuhmilcheiweiß-Unverträglichkeit

Typische Symptome der Kuhmilcheiweiß-Unverträglichkeit sind ebenfalls Durchfall und Blähungen aber auch eine verschleimte Nase. Hier kann es sinnvoll sein, vorsichtig auszutesten, auf welche Eiweißfraktion reagiert wird. Kuhmilcheiweiß besteht zu ca. 20 % aus Molkenprotein und zu ca. 80 % aus Caseinen. Die meisten Menschen vertragen entweder das eine oder das andere nicht. Eine **Molkeneiweiß-Unverträglichkeit** ist kuhmilchspezifisch. Das bedeutet, dass bei Verzehr von Schafs- und Ziegenmilch normalerweise keine Probleme auftreten sollten. Auch Käse, Frischkäse und Quark sind eine Option. Sie bestehen hauptsächlich aus Casein und enthalten kaum Molkenproteine. Unabhängig von der Tierart ist wiederum die **Casein-Unverträglichkeit**. Hier sollte auf pflanzliche Ersatzprodukte ausgewichen werden.





Auch wenn keine Kuhmilcheiweiß-Unverträglichkeit vorliegt, sollten Kuhmilchprodukte nicht in zu großen Mengen verzehrt werden. Das enthaltene Casein kann auf die Darmwand ähnlich schädigend wirken wie zu viel Gluten. Das in Getreide vorkommende Klebereiweiß sorgt über verschiedene biochemische Prozesse dafür, dass die Verbindungen zwischen den einzelnen Darmwandzellen aufgebrochen werden. Dadurch wird der Darm löchrig. In Studien konnte ein Zusammenhang festgestellt werden zwischen diesem sogenannten **Leaky-Gut-Syndrom** und der Entstehung verschiedenster Erkrankungen wie zum Beispiel Allergien, Multiple Sklerose oder auch Diabetes Typ I. Schafs- und Ziegenmilch enthalten im Verhältnis weniger Casein und sind daher auch für Menschen ohne eine Unverträglichkeitsreaktion häufig besser geeignet.

Bei Kuhmilcheiweiß-Unverträglichkeit und Laktoseintoleranz

Sahne und Butter von der Kuh sind für Menschen, die auf Kuhmilch normalerweise mit Unwohlsein reagieren meist unbedenklich. Dies liegt daran, dass sie hauptsächlich aus dem Fett der Milch und etwas Wasser bestehen. Sowohl Eiweiße als auch Laktose sind nur in Spuren vorhanden. Wird für ein Kochrezept Milch benötigt, kann diese zum Beispiel durch mit Wasser verdünnte Sahne ersetzt werden. Noch verträglicher als Butter ist übrigens geklärte Butter, auch Butterreinfett oder Ghee genannt.

Für alle Empfehlungen gilt jedoch, immer erst vorsichtig zu testen! Denn jeder Stoffwechsel reagiert anders. Auch bei Produkten, bei denen es sich nicht auf den ersten Blick um Milchprodukte handelt, ist Vorsicht geboten. Milchpulver wird Fertiggerichten und auch Backwaren gerne zugesetzt. Wurstprodukte enthalten häufig Milcheiweiß oder Laktose.

Autorin: Nina Meyer

