

**Protokoll - Puls-Chat zum Thema: Probleme mit der Milch**

**21:43:16 Chat-Moderator Franco Bassani: Der Experten-Chat ist eröffnet. PD Dr. Roger Lauener und Dr. Hans Kaspar Schulthess freuen sich auf Ihre Fragen zum Thema Milch!**

Frage von R. W., Hochdorf: Guten Tag Ich habe immer ca 3 Tage nach dem ich Milch getrunken habe schmerzhafte Pickel und entzündungen im Gesicht. Ebenso bin ich sehr müde und habe Muskelschmerzen. Kann das von der Milch her kommen?

21:46:51 Antwort von PD Dr. Roger Lauener: Da die REaktion erst nach 3 Tagen auftritt und aufgrund der Beschwerden (Pickel) ist ein Zusammenhang mit der Milch eher unwahrscheinlich.

Frage von m. b., obergösgen: guten abend,mein sohn wurde im sept 2jahre alt.wir haben mit ca jährig versucht auf kuhmilch umzustellen,er hatte nur noch durchfall,da sagte die kinderärztin wir sollen noch warten...naja...es ist noch immer nicht besser,nach jedem yoghurt reagiert er mit durchfall...ist das noch normal??

21:48:24 Antwort von Dr. Hans Kaspar Schulthess: Ist nicht normal, aber nicht Folge einer primären Lactoseintoleranz, da diese erst im Alter von rund 10 Jahren auftritt. Es gibt aber eine Reihe von anderen MD-Krankheiten, die auf anderem Wege zu Unverträglichkeit von Milchzucker führen können. Eine medizinischen Abklärung ist sicher sinnvoll.

Frage von E. P., Emmenbrücke: Wenn mein Baby die normale Babymilch (Bimbosan) nicht verträgt, könnte es Sojamilch vertragen?

21:50:12 Antwort von PD Dr. Roger Lauener: Sojamilch ist für ein Baby mit der Neigung zu Allergien nicht erste Wahl: erstens besteht das Risiko, dass das Baby auch eine Allergie gegen Soja entwickelt, zweitens ist sind Sojamilchen für die Ernährung des Babys von der Zusammensetzung her weniger geeignet. Empfehlung: Mit dem Kinderarzt / Aerztin besprechen, ob eine Allergie vorliegen koennte und allenfalls abklären lassen und dann gezielte Anpassung der Ernährung.

Frage von S. J., Riggisberg: Kann es bei Laktoseintoleranz auch Blähungen/Bauchkrämpfe geben aber kein Durchfall?

21:50:51 Antwort von Dr. Hans Kaspar Schulthess: Ja, ist möglich. Sicher z.T. eine Frage der Menge von Milchzucker, aber auch individuelle Faktoren spielen eine wesentliche Rolle. Wurde die Diagnose einer Lactoseintoleranz mittels Atemtest gestellt? Ansonsten zu empfehlen.

Frage von R. M., Erlinsbach So: hallo ich habe ein milch problem. ich liess auch einen laktoseallergie test machen, der fiel aber possitiv aus. an was kann es dann liegen, dass ich jedes mal vo milch auch schmerzen bekomme?

21:52:17 Antwort von PD Dr. Roger Lauener: GEgen Lactose entstehen keine Allergien, da handelt es sich eher um eine Laktoseintoleranz als Ausloeser der (Bauch?)schmerzen. Vor einer Abklärung mit bestimmten TEstverfahren müssten Sie aber zuerst mit einer Ärztin / Arzt die Art der BEscherden besprechen, damit man gezielt abklären kann.

Frage von M. S., Kreuzlingen: Wie verhält es sich mit Rahm bei Laktoseintoleranz?

21:53:11 Antwort von Dr. Hans Kaspar Schulthess: Rahm hagt etwa 30% weniger Milchzucker als Milch. Zudem wird er meist in deutlich kleineren Mengen genossen, so dass er eigentlich nicht wesentliche Symptome machen sollte.

Frage von C. W., Fehraltorf: Sehr geehrte Herren In der Sendung wurde nicht viel über Probleme der Milch bei Erwachsenen behandelt. Ich habe eine über 50 jährige Migräne Erfahrung. Nachdem ich den Milchkonsum gestoppt hatte, reduzierte sich meine Migräneanfälle assiv. Ist das Einbildung?

21:53:56 Antwort von PD Dr. Roger Lauener: Ein Zusammenhang zwischen Migräne und Allergien oder Nahrungsmittelunverträglichkeiten ist nicht beschrieben, aber wenn die Migräneanfälle besser wurden, ist das doch toll.

Frage von A. M., Frick: Guten Tag, meine Frage: Ich habe Laktose-Intoleranz, jedoch vertrage ich Rohmilch. Was ist daran anders als bei industrieller Kuhmilch? danke

21:54:40 Antwort von Dr. Hans Kaspar Schulthess: Bezüglich Milchzucker kein Unterschied. Wurde die Diagnose einer Lactoseintoleranz mittels Atemtest gestellt? Ansonsten zu empfehlen.

Frage von A. Z., Leukerbad: Ich trinke 4-6 Milchkaffee am Tag und habe oft gebiss an den Beinen. Ist es möglich dass der Ausschlag von der Milch kommt?

21:55:25 Antwort von PD Dr. Roger Lauener: Wenn Sie zwischendurch Milch ertragen (oder Milch in anderer Form als im Milchkaffee ertragen) ist eine Allergie gegen Milch wahrscheinlich nicht der Auslöser der Hautausschläge.

Frage von K. F., Romanshorn: Guten Abend die Herren meine Frage: Meine 11jöhriige Tochter wurde 18 Mte gestillt. Seit dem Kindergartenalter hat sie mit Milch als Getränk Probleme. Wenn sie Milch (egal welche) zu sich nimmt, hat sie spätestens 12 Std. später Brech-Durchfall. Seit sie aber Laktosefreie Milch drinkt, sind diese Probleme weg. Wird die "normale" Milch aber "verarbeitet" (backen, braten etc.) hat sie auch keine Probleme. Woran kann dies liegen

21:57:58 Antwort von PD Dr. Roger Lauener: Das gute Ansprechen auf lactosefreie Milch spricht fuer eine Lactoseintoleranz. Dass Milch in "versteckter" Form gut ertragen wird, hängt möglicherweise mit der Menge zusammen: bei Lactoseintoleranz koennen kleine Mengen ertragen werden.

Frage von R. S., Waltensburg: Was ist der Hauptunterschied zwischen roher- und pastmilch ?

21:58:50 Antwort von PD Dr. Roger Lauener: Pastmilch wurde erhitzt, wodurch Keime abgetötet werden. Allergisch kann man aber auch auf Pastmilch reagieren!

Frage von T. M., Berneck: Guten Abend, wie kann ich feststellen, dass ich eine Lactose Intoleranz habe? Muss ich dafür zum Arzt gehen?

21:59:57 Antwort von Dr. Hans Kaspar Schulthess: Sie können selber ohne weiteres wichtige Hinweise erhalten, indem sie während 3 Tagen reichlich Milchprodukte essen, dann 5 Tage vollständig auf Milchprodukte verzichten. Führen sie während diesen Tagen ein Tagebuch bezüglich Blähungen, Darmgeräusche, Darmkrämpfe und Durchfälle. Sollten wesentliche Unterschiede beobachtet werden ist dies ein Fingerzeig, dass eine formelle Untersuchung mittels Atemtest sinnvoll sei.

Frage von B. B., Solothurn: Guten Abend. Unsere beiden Kinder haben von Geburt an eine Milcheiweissallergie. Bei der Tochter 6J. gehört dies mehr oder weniger der Vergangenheit an. Unser Sohn 3 1/2 Jahre hat heute noch "Bibeli" an den Armen. Ich koche viel mit Geissmilch und die Jogurt sind ebenfalls aus Geissmilch. Gelegentlich gibt es Produkte (Schokolade oder Glace) welche normale Milch enthalten. In der Sendung wurde berichtet dass Geiss/Schafmilch nicht gut ist für die Kinder. Trifft dies für Kinder bis 1 Jährig zu?

22:00:37 Antwort von PD Dr. Roger Lauener: Das ist unabhängig vom Alter: die wichtigsten Bestandteile der Kuhmilch, gegen die man allergisch reagieren kann, sind auch in Geissmilch. Wenn Ihre Kinder trotz Kuhmilchallergie Geissmilch ertragen, haben sie Glück gehabt. Generell empfehlen würde ich das aber nicht.

Frage von M. M., Biglen: Warum kann ich Milch und Jogurt bedenkenlos konsumieren aber vertragen keine Käseprodukte (akuter Brechreiz)

22:02:18 Antwort von Dr. Hans Kaspar Schulthess: Bei den Unverträglichkeiten für Milchprodukte unterscheidet man zwischen der Lactoseintoleranz im engeren Sinn und unspezifischen Unverträglichkeiten im weiteren Sinn. Ihre Beschwerden sind sicher nicht Folge einer Lactoseintoleranz. Käse enthält im Allgemeinen viel Fett, das für Ihre Beschwerden verantwortlich sein könnte.

Frage von n. h., muri: guten abend unsere tochter ist 3. jahre alt und leidet an starker verstopfung (7 tage ohne stuhlgang) gebe ihr seit 2 monate nur noch schafsmilch dies nützt aber auch nichts. was kann ich tun? hat sie wirklich kuhmilch allergie?

22:03:19 Antwort von PD Dr. Roger Lauener: Eine Verstopfung ist nicht typisch für eine Nahrungsmittelallergie und hängt auch kaum von der Art der Milch (Kuhmilch, Schafmilch) ab. Die Verstopfung betreffend ist vor allem wichtig, genügend Früchte und Gemüse zu essen.

Frage von D. B., Muhen: Guten Abend, wie sieht es aus mit der Verträglichkeit einer Kalbsbratwurst?

22:04:19 Antwort von Dr. Hans Kaspar Schulthess: Im Zusammenhang mit Lactose kein Problem, allenfalls Problem wegen rel. hohem Fettgehalt.

Frage von J. U., Altdorf: Guten Abend, ich habe seit einigen Jahren nach Milcheinnahme Bauchschmerzen und vermutlich auch aus diesem Grund Hautausschläge. Meistens treten die Ausschläge im Herbst auf. Milch habe ich schon länger reduziert. Wie sieht es aus mit der Verträglichkeit von Vollrahm?

22:05:56 Antwort von PD Dr. Roger Lauener: Bei Milchallergie würden die Beschwerden auch durch Rahm ausgelöst. Wichtig wäre, die Art der Hautausschläge und das zeitliche Auftreten zu kennen; ich empfehle, das mal mit Ihrer Hausärztin / Hausarzt zu besprechen.

Frage von B. M., 8127 Forch: Guten Abend, ich bin 35 Jahre alt und weiss seit Anfangs Jahr, dass ich eine Milch- und Mehlunverträglichkeit habe. Zusätzlich habe ich starken Heuschnupfen während der Heusaison mit begleitendem Asthma. Ich bin jetzt seit Februar 2010 auf Diät. Meine Frage: ist es sinnvoll, wieder mit Milchprodukten anzufangen? Ich habe gehört, dass Milch die Bronchien zusätzlich verschleimt.

22:06:42 Antwort von Dr. Hans Kaspar Schulthess: Falls Sie an einer Gluten-induzierten Sprue oder Zöliakie leiden kann es wegen den Veränderungen der Dünndarmschleimhaut zu einem sekundären Mangel an Milchzucker-spaltendem Ferment und somit zur Lactoseintoleranz kommen. Falls Sie früher Milch ertragen haben sollte die Milchverträglichkeit wiederkehren, sobald sich die Dünndarmschleimhaut erholt hat.

Frage von j. d., zug: grüezi mitenand. wie steht casein intoleranz und candida albicans in verbindung?

22:07:50 Antwort von PD Dr. Roger Lauener: Casein ist ein Teil der Milch; man kann allergisch dagegen werden. Die in der Sendung besprochene Lactose-Intoleranz wird durch den Milchzucker ausgelöst. Candida ist ein Pilz. Ein Zusammenhang für Krankheitsentstehung ist nicht bekannt.

Frage von F. H., Zürich: Guten Tag, nie werden im Zusammenhang mit Lactoseintoleranz Butter oder Rahm erwähnt. Wie sieht's bei diesen beiden Nahrungsmitteln aus?

22:09:34 Antwort von Dr. Hans Kaspar Schulthess: Butter ist problemlos in den rel. kleinen Mengen, die empfohlen sind (10gr.), bei Rahm kann man mit einem rund 30% geringeren Lactosegehalt rechnen, zudem sollte ja auch Rahm wegen dem hohen Fettgehalt nicht in rauen Mengen genossen werden, so dass Rahm eigentlich kein Problem machen sollte.

Frage von U. H., 3250 Lyss: Guten Abend Mein Problem scheint in der öffentlichen Diskussion inexistent. Ich bin allergisch auf Milchsäure. Ein Glas Milch, Yoghurt, Quark, Sauerkraut, Rivella, Bier verursachen Blähungen, Übelkeit, Durchfall. Laktosefreie Produkte helfen nicht wirklich. Gibt es eine Möglichkeit zu desensibilieren? Vor allem die Yoghurt vermisse ich sehr. Danke

22:10:07 Antwort von PD Dr. Roger Lauener: Da muss etwas anderes die BEschwerden auslösen: eine eigentliche Allergie gegen Milchsäure gibt es nicht (man kann nur gegen Eiweissstoffe allergisch werden). Eine LAktoseintoleranz scheint auch nicht vorzuliegen. Eine Desensibilisierung kann ich nicht empfehlen.

Frage von C. C., Obfelden: Herr Dr Schulthess, wie sieht es mit der Verträglichkeit von Rahm aus? (auch kaffeerahm)

22:10:51 Antwort von Dr. Hans Kaspar Schulthess: Hat etwa 30% weniger Milchzucker als Milch und sollte ohnehin nicht in riesigen Mengen genossen werden, so dass mindestens keine wesentlichen Symptome provoziert werden sollten.

Frage von A. M., Frick: Ist die Laktose an die Fettmoleküle gebunden? Denn bei Rohmilch habe ich (Laktoseintoleranz) keine Beschwerden. Oder was ist der Unterschied?

22:13:07 Antwort von Dr. Hans Kaspar Schulthess: Hoher Fettgehalt verzögert die Magenentleerung, so dass der Milchzucker langsamer in den Darm und insbesondere Dickdarm kommt und deshalb weniger Symptome macht. Überhaupt werden Milchprodukte besser vertragen, wenn sie in Zusammenhang mit einer Mahlzeit genossen werden als z.B.ein Glas Milch auf leeren Magen.

Frage von F. T., Schlierbach: Guten Abend Herr Lauener. Mich würde interessieren auf was Sie ihre These Stützen dass Schaf -und Ziegenmilch kein sinnvoller Ersatz bei einer Milchallergie (insbesondere Proteinintolleranz) darstellen? Besten Dank für ihre Antwort. Freundliche Grüsse

22:15:14 Antwort von PD Dr. Roger Lauener: Bei Kuhmilchallergie richtet sich die allergische REaktion gegen den Kaseinteil der Kuhmilch - und der ist bei Schaf-, Ziegenmilch etc identisch. Ein Kaseinallergiker (und das ist die Mehrzahl der Kuhmilchallergiker) wird also sowohl gegen Kuhmilch, wie auch gegen Schafsmilch etc reagieren. Die Unterschiede zwischen den verschiedenen Milchen beruhen auf anderen Bestandteilen der Milchen.

Frage von B. O., Nidwalden: Wie sieht es mit der Verträglichkeit von (Mager-)Quark aus? Verhalten sich diese Produkte anders als Joghurt?

22:15:35 Antwort von Dr. Hans Kaspar Schulthess: Lactosegehalt von Joghurt und Quark praktisch gleich, aber bei Joghurt helfen Joghurt-Bazillen, bei der Verdauung den Milchzucker abzubauen. Umgekehrt wird Quark ja oft in eher kleiner Menge genossen, so dass acuh nicht mit wesentlichen Symptomen zu rechnen ist.

Frage von Z. A., 8570 Weinfelden: Sehr geehrter Herr Dr.Lauener ich war vor Jahren im Entlebuch Familienhelferin. Eine Nachbarfamilie hatte Zwillinge. Die Mutter konnte nicht stillen und gab als Bauern- frau den Kindern Kuhmilch. Die Zwillinge vertrugen die Milch nicht. Der Arzt empfahl ein Ersatzmilch-Pulver aus der Drogerie. Aus Geld mangel war das nicht möglich. Dann sagte der Arzt, man könnte es mit Ziegenmilch probieren, was auch geschah. Von da an tranken die Zwillinge stets Ziegenmilch und es ging ihnen bestens.

22:17:29 Antwort von PD Dr. Roger Lauener: Ihrer Beschreibung entnehme ich, dass die Kinder nicht kuhmilchallergisch waren? Wir empfehlen heute aber auch bei Säuglingen, die nicht allergisch sind, keine Ziegenmilch; die Zusammensetzung der Milch ist für Babies nicht geeignet. Heute dürfte in der Schweiz Geldmangel kein Grund sein, einem Kind die richtige Ernährung zu versagen.

Frage von F. R., Mühledorf: Hat es in der Laktosenfreien Milch gleichviel Vitamine oder wird durch die spezielle Behandlung der Milch, das gute darin verringert?

22:17:55 Antwort von Dr. Hans Kaspar Schulthess: Sollte nicht; das Ferment, das der Miloch zugegeben wird, spaltet lediglich den Milchzucker in Glucose und Galactose und lässt die Vitamine und das Calcium in Ruhe.

Frage von I. A., Emmenbrücke: Guten Abend, unser Sohn, heute 13Mt, hat laut Kinderarzt eine Milcheiweissallergie (aus Bluttest ermittelt). Bedeutet es, dass wir jegliche Art von tierischer Milch meiden müssen?

22:19:52 Antwort von PD Dr. Roger Lauener: Ja - Kuhmilch, aber auch Schafsmilch, Geissenmilch etc. sollen gemieden werden. Geeignet sind die erwähnten speziellen Milchpräparate (vollhydrolysierte Milchen). Im Alter von 13 Monaten können auch andere Ernährungsmittel gegeben werden, aber dabei auch auf Alergien achten (mit Kinderarzt besprechen).

Frage von N. Z., 4658 Däniken: Guten Abend. Unsere Tochter (8 Jahre alt) hat seit ca. 2 Wochen öfters nach dem Essen Bauchschmerzen welche nach 1 bis 2 Stunden wieder weg sind. Uns ist aufgefallen, das die Bauchschmerzen nach dem Trinken von Milch auftreten. Kann das eine Milchallergie sein? Unsere Tochter hatte bis zu Ihrem 8. Lebensjahr nie Probleme mit der Milch, kann die Allergie in diesem Alter noch beginnen, und geht diese in ein paar Jahren vielleicht wieder weg? Besten Dank für Ihre Antwort!

22:20:43 Antwort von PD Dr. Roger Lauener: Eine Milchallergie tritt in der REgel nicht erst im Alter von 8 Jahre auf - da scheint etwas anderes den Bauchschmerzen zugrunde zu liegen.

Frage von m. I., 9030 Abtwil: Ichhabe vor 5 Jahren Darmkrebs operiert mit guter Prognose und heute geht es mir sehr gut. Ich esse jeden Tag ein Natur Yoghurt manchmal light je nach Lust. Ich habe eigentlich immer so von Mitte Vormittag einen "Blähbauch" mal mehr mal weniger, ertrage keine Einengung im Magen-Bauchbereich. Hatte das aber schon vor der Operation. Kann das vom Yoghurt kommen oder muss ich sonst auf etwas achten? Ich habe keine Schmerzen oder Krämpfe und normalen Stuhlgang. Ich esse das Yoghurt wegen Osteoporose

22:21:59 Antwort von Dr. Hans Kaspar Schulthess: Grundsätzlich ist es sehr gut, dass Sie Joghurt essen wegen dem Calcium. Nach Darmoperationen sehen wir manchmal eine sogenannte pathologische Besiedelung des Dünndarms mit Darmflorakeimen, welche die

Symptome einer Lactoseintoleranz imitieren kann. Es lohnt sich, einen Atemtest für pathologische Dünndarmbesiedelung und für Milchzucker zu machen.

Frage von c. j., basel: Mir fehlt der Hinweis, dass ausschliessliches Stillen während den ersten sechs Monate ( WHO ) die beste Allergieprävention ist. Nicht nur AptamiL, das sieht ja schon nach Sponsoren aus. Finde ich ganz schlecht.

22:22:17 Antwort von PD Dr. Roger Lauener: Ich habe, glaub ich, gesagt, dass die HA-Milchen bei den Kindern gegeben werden können, deren Mütter nicht stillen können. Einverstanden: Stillen ist die beste Ernährung für den Säugling. Aber manchmal ist das nicht möglich, und dann soll man die Kinder ja auch möglichst gut versorgen.

Frage von K. M., Klingnau: Bei mir wurde im Erwachsenenalter eine Milcheiweiss-Allergie festgestellt. Krämpfe, Durchfall, Uebelkeit nach Genuss von Kuhmilch. jetzt ersetze ich im Rotationsprinzip die Kuhmilch durch Ziegen- Schaf- und Soja- Reismilch. Ohne Rotation von 4 tägigen Intervallen könne der Körper sonst auch auf diese Milcheiweisse Allergien machen. Kann dies möglich sein? Eine Lactose-Intoleranz wurde ausgeschlossen. Die Beschwerden sind seit der Einnahme anderer Milchen wirklich wesentlich besser.

22:23:52 Antwort von PD Dr. Roger Lauener: Die sogenannte Rotationsdiät ist sehr heikel: bei einer eigentlichen Nahrungsmittelallergie besteht die Gefahr, dass die Allergie noch verstärkt wird. Sie persönlich scheinen Glück gehabt zu haben, aber generell empfehlen würde ich das nicht.

Frage von S. G., Zürich: Unser Sohn(1Jahr)hat Milchallergie.Grad aktuell leidet er wieder an Bauchkrampf weil er zum z'nacht wahrscheinlich wieder etwas hatte wo Milch drin ist.Er möchte jetzt natürlich wie wir und sein Bruder alles essen.was können wir ihm denn geben wo garantiert keine Milch drin ist?Es ist recht schwierig jedes Mal beim Einkauf die Verpackungen zu studieren,dann steht wahrscheinlich auch nicht immer alles drauf.welchen Rat können sie uns geben?

22:26:49 Antwort von PD Dr. Roger Lauener: BEstehen ausser den Bauchkrämpfen keine weiteren Symptome einer Kuhmilchallergie? Falls noch nicht geschehen, würde ich Richtung Allergie abklären. Wenn die Allergie bestätigt ist, empfehle ich die Ernährung mit Kinderärztin/ Kinderarzt zu besprechen und gegebenenfalls mit einer Ernährungsberaterin.

Frage von s. I., 4103 Bottmingen: Guten Abend. Frage zu Milchunverträglichkeit. Meine 17 jährige Tochter hat seit Babyalter eine Milchunverträglichkeit. Der Lactosetest hat aber nicht angezeigt, drum denken wir es ist eine Milcheiweiss-Allergie. Sollte sie unglücklicherweise im Restaurant versteckte Milchprodukte essen, kann man etwas gegen die Bauchschmerzen tun? Wie wirkt Lactodigest? Danke für Ihre Antwort.

22:28:17 Antwort von PD Dr. Roger Lauener: Lactodigest hilft für die Intoleranz, nicht für die Allergie. Erträgt Ihre Tochter manchmal Milch? Dann ist eine Allergie sehr unwahrscheinlich. Wenn nicht würde ich eine Allergieabklärung empfehlen.

Frage von e. d., turbenthal: guten Tag ich habe eine lactoseintoleranz. der tägliche umgang mit milchprodukten ist durch die auch von ihnen gezeigten produkte recht einfach. was ich aber sehr schwierig finde ist der in sehr vielen produkten versteckte milchzucker. vor allem in gewürzen, wurstwaren, getreideriegel und vieles mehr. wenn ca. 20 % der bevölkerung unter dieser intoleranz leidet, wundert es mich sehr, dass dieser zusatzstoff immer noch in so vielen produkten beigegeben wird.

22:29:47 Antwort von Dr. Hans Kaspar Schulthess: So häufig ist die Lactose-Intoleranz nicht, Fermentmangel kann zwar in rund 7-20 % unserer Bevölkerung festgestellt werden, aber lange nicht alle Menschen mit Fermentmangel haben auch Symptome. Dazu kommt, dass der Milchzuckergehalt in Gewürzen und Getreideprodukten meisten so gering ist, dass er keine Symptome verursacht. Untersuchungen haben gezeigt, dass mindestens etwa 10-12 Gramm Milchzucker eingenommen werden müssen, dass Symptome auftreten. Das gilt natürlich nur für reinen Milchzucker und das Problem ist, dass in den alltäglichen Lebensmittel Duzende von Inhaltstoffen vereint sind, so dass es oft schwierig bis unmöglich ist, herauszufinden, welche Komponente tatsächlich ein bestimmtes Symptom verursacht.

Frage von C. B., Balsthal: guten Abend. Mein Baby hat auch Neurodermitis. Ich gebe ihm Sojamilch! Was kann ich sonst tun?? Alle Aerzte behaupten, das kommt nicht von der Milch. Habe schon Kordison-Therapien hinter mir. Wie kann ich das testen? Baby erst 8 Monate alt, hat es schon seit es 2 Woche nalt ist.

22:29:50 Antwort von PD Dr. Roger Lauener: Neurodermitis kann in der Tat auch unabhängig von Allergien auftreten. Bevor ich auf eine Sojamilch ausweichen würde, würde ich auf Allergien testen, damit man gegebenenfalls gezielt die Ernährung anpassen kann.

Frage von J. U., Altdorf: Bauchschmerzen haben nach Verzicht auf Milch aufgehört. Hautausschläge sind jedoch schubweise wieder vorgekommen. Kann trotzdem ein Zusammenhang (Lactoseintoleranz) mit der Milch vorliegen?

22:31:21 Antwort von PD Dr. Roger Lauener: Wenn die Hautausschläge auf eine Neurodermitis zurückzuführen sind, kann das unabhängig von einer Allergie auftreten. Eine Lactoseintoleranz erklärt die Neurodermitis nicht.

Frage von Y. W., Herisau: Ab welchem Alter kann man einem Baby Kuhmilch geben? Wäre Sojamilch eine Alternative?

22:33:30 Antwort von PD Dr. Roger Lauener: "Normale" Kuhmilch empfiehlt man ab ca 10 Monaten. Vorher sollten speziell angepasste Säuglingsmilchpräparate gegeben werden (auch unabhängig von den Allergien, "normale" Kuhmilch ist für den Säugling nicht optimal zusammengestellt. Sojamilch ist beim Säugling nicht geeignet.

Frage von S. V., Luzern: Wie kann man eine Lactoseintolleranz feststellen? Gibt es nur den Atemtest?

22:35:27 Antwort von Dr. Hans Kaspar Schulthess: Der Atemtest ist sicher der beste Suchtest, da er die fehlende Verdauung von reinem Milchzucker objektiviert und die Messungen mit dem Auftreten von Symptomen korrelieren kann. Weitere Tests sind - genetischer Test im Blut, der die Veranlagung zur Entwicklung von Fermentmangel angibt, hat aber den Nachteil teuer zu sein und Fermentmangel heisst nicht unbedingt auch Symptome. - Direkter Nachweis von Milchzucker-spaltendem Ferment in Gewebeproben aus dem Zwölffingerdarm, kann anlässlich einer Magenspiegelung gemacht werden. - Milchzuckerbelastung mit Messung von Blutzucker zum Zeitpunkt 0 und 20 Minuten, ist nicht ganz spezifisch. - Schlussendlich Selbsttest mit 3 Tagen reichlich Milchprodukte und dann 5 Tage ganz ohne Milchprodukte. Tagebuch während dieser Zeit für Blähungen, Damrgeräusche, Bauchweh und Durchfälle.

Frage von H. M., Seuzach: Ist es möglich, dass ich als Erwachsener auf Milch- und Milchprodukte mit Allergien d.h. Ausschlägen im Gesicht-, Hals- und Nackenbereich reagiere? Dazu juckt es sehr stark an diesen Stellen?

22:35:52 Antwort von PD Dr. Roger Lauener: Da scheint eine Neurodermitis vorzuliegen? Eine Kuhmilchallergie als Auslöser einer Neurodermitis im Erwachsenenalter ist unwahrscheinlich. Treten die BEscherden immer nach Milcheinnahme ein? Dann mit Arzt besprechen, ev. abklären. Wenn Milch manchmal ertragen wird, dann ist das kaum der Auslöser der Beschwerden.

Frage von r. G., Magden: Leider wurde in der Sendung nicht behandelt, ob man durch Milch Gewicht zulegt: Ist dem so und spielt es eine Rolle ob 1,5 oder 3,5 oder 3,9% fetthaltig? Ist UP anders als Past?

22:36:21 Antwort von Chat-Moderator Franco Bassani: Das Thema «Milch als Dickmacher» wurde im dritten Teil des Schwerpunktthemas behandelt und mit Ernährungswissenschaftlerin Barbara Walther besprochen. Die Sendung wird auf SF1 und SF info wiederholt und kann bereits als Podcast heruntergeladen werden.

Frage von S. S., Seuzach: Kann der Atemtest bei einem Hausarzt gemacht werden?

22:36:58 Antwort von Dr. Hans Kaspar Schulthess: Persönlich kenne ich keine Hausärzte, welche den Test machen, wäre aber grundsätzlich möglich, da rel. einfach durchzuführen.

Frage von p. s., rafz: Guten Abend. Ist es bei Beschwerden wie Magenkrämpfen und Blähungen immer die Lactose oder kann es auch das Milcheiweiss oder -fett sein?

22:37:57 Antwort von PD Dr. Roger Lauener: Eine Allergie könnte auch solche BEscherden machen, ist aber untypisch.

Frage von F. Z., Zürich: Ich bin 18 Jahre alt und ca. 70 kg schwer. Durchschnittlich trinke ich zwei Liter Milch pro Tag (Drink oder Vollmilch), drei Liter sind aber keine Seltenheit. Ist das zu viel des Guten? Für mich ist die Milch ein wichtiger Bestandteil der Ernährung.

22:39:38 Antwort von Dr. Hans Kaspar Schulthess: Offizielle Empfehlung sind 3 Portionen pro Tag, Portion ist ein Glas Milch oder ein Joghurt oder rund 30 gr. Käse. Etwas mehr ist sicher nicht falsch aber ihr Konsum ist schon eher hoch.

Frage von B. G., Yverdon: Guten Abend, Unser Sohn (8Jahrig) hat eine bekannte Kuhmilchallergie (zusätzlich ist er auch allergisch auf Eier). Wie funktioniert eine Desensibilisierung und ab welchem Alter koennen Sie diese empfehlen?

22:40:32 Antwort von PD Dr. Roger Lauener: Die Desensibilisierung bei Nahrungsmittelallergien ist eine sehr neue Therapieform, die nur im Rahmen von Studien und bei ausgewählten PATienten angewandt werden sollte. Wohl wurden teils vielversprechende Resultate erzielt, aber die BEhandlung ist aufwendig und es bestehen Risiken. Ich rate Ihnen, diese Frage mit einem Spezialisten zu besprechen.

Frage von C. M., Basel: guten tag meine frage ist folgende heute vor 1 1/2jahren endlich lies ich mein blut untersuchen auf allergien alle sorten milch zeigten auf ne milcheiweissallergie von einer scala 1 bis 6 bin ich bei 4 nun wird das immer so bleiben ? und warum bekommt man sowas wenn man als kind milch immer mal getrunken hat?

22:42:10 Antwort von PD Dr. Roger Lauener: Da müsste ich indiskreterweise wissen, wie alt Sie sind :-) Wichtig zu wissen: ein positiver Bluttest für sich allein heisst noch nicht, dass man allergisch ist - der TEst zeigt nur die Bereitschaft dazu an. Also am besten die REsultate mit Ihrer Hausärztin / Hausarzt besprechen.

Frage von F. H., Aeschi bei Spiez: Guten Abend,ich hatte als Baby eine Kuhmilch-Allergie, nun bin ich 19 Jahre alt und habe immer noch Mühe wenn ich Z.B Käse esse. Das seltsame ist, ich habe Symptome wie: Stechen im "Brustraum" und dann ein Gefühl als würde es mir im Hals etwas "verklumpen" wenig später muss ich dann erbrechen. Kann das wirklich immer noch eine solche Allergie sein? Ich kenne meine Symptome nicht als typische Allergie Symptome.

22:43:44 Antwort von PD Dr. Roger Lauener: Diese Beschwerden müssen Sie ernst nehmen - es könnte in der Tat sein, dass die Kuhmilchallergie noch aktiv ist- Also unbedingt abklären lassen, damit man Sie entsprechend beraten kann!

Frage von C. R., Windlach: Ist Lactoseintolleranz wenn mal da immer lebenslang oder kann sie auch vorübergehend sein?

22:44:05 Antwort von Dr. Hans Kaspar Schulthess: Primäres Unvermögen, Milchzucker zu spalten bleibt, aber nicht alle Menschen mit dem Fermentmangel haben Symptome. Es gibt Untersuchungen, die zeigen, dass regelmässiger Konsum von kleinen Mengen Milch die Darmflora so beeinflussen kann, dass der nicht verdaute Milchzucker wieder besser ertragen werden kann. Wichtig, bei Lactosintoleranz ist Milchkonsum nicht verboten, kann zwar Symptome machen aber harmlose. Daneben gibt es vorübergehende Formen von Milchzuckerunverträglichkeit, z.B. bei MD-Grippe, Infekten oder sonstigen Darmschleimhautkrankheiten.

Frage von C. R., Windlach: Sind Ihnen Anti-Babypillen bekannt die ohne Lactose sind? Offensichtlich hat das regelmässige Einnehmen von Medikamenten mit Lactose auch Einfluss. Nach Absetzen der Pillen (Umstellung auf Pflaster) haben sich meine Beschwerden weiter vermindert.

22:44:50 Antwort von Dr. Hans Kaspar Schulthess: Milchzuckergehalt in Tabletten ist so gering, dass er keine Symptome macht.

Frage von S. Z., O.: Bei mir wurde eine Lebensmittelallergie Typ 3 gem. IgG festgestellt. Seit rund 4 Monaten verzichte ich auf Milchprodukte. Ich spüre eine leichte Besserung. Muss ich nun immer auf Milchprodukte verzichten? Kann diese IgG-Allergie Einfluss aufs Asthma haben, das bis anhin als "psychisch bedingt" diagnostiziert wurde?

22:45:37 Antwort von PD Dr. Roger Lauener: Der Nachweis von IgG-Antikörpern gegen Nahrungsmittel ist kein Zeichen für eine Krankheit - diese Antikörper sind Teil der normalen Immunantwort und bei allen Menschen nachweisbar. Ein Zusammenhang mit dem Asthma besteht nicht.

Frage von M. M., Gümligen: Guten Abend es wurde leider nicht erwähnt, dass in sehr vielen Lebensmitteln, auch Alltäglichen, wie Gewürzen etc. Milchpulver enthalten ist. Ist darauf auch zu achten? Oder ist die Menge an Milchzucker so gering, dass dies keine Rolle spielen sollte?

22:47:40 Antwort von PD Dr. Roger Lauener: Milchzucker ist nicht das Problem bei der Allergie. Sie haben aber recht: auch Milch kann in versteckter Form in Lebensmitteln vorliegen. In "Fertigprodukten" respektive kommerziell verpackten Produkten muss sie aber deklariert werden. In frisch verpackten Lebensmitteln allerdings nicht.

Frage von M. L., Pfäffikon: Guten Abend Können Sie mir erklären wo die Lactase produziert wird und wie die Produktion reguliert wird? Besten Dank M.L.

22:49:17 Antwort von Dr. Hans Kaspar Schulthess: Die Lactase befindet sich in den Dünndarmzotten. Die Menge des Fermentes ist genetisch determiniert. Alle Menschen haben als Kind genügend Lactase, je nach Genotyp verschwindet die Lactase während der Adoleszenz entweder vollständig oder teilweise oder gar nicht. Nur Menschen ganz ohne Lactase entwickeln Symptome, aber eben interessanterweise auch von diesen lange nicht alle.

Frage von n. h., muri: warum kann Schafsmilch oder andere Milch für Kinder gefährlich sein?

22:49:46 Antwort von PD Dr. Roger Lauener: Gefährlich kann sie für Kinder mit Kuhmilchallergie sein, weil in der Schafsmilch zum Teil die gleichen Substanzen sind wie in der Kuhmilch. Für den Säugling, der nicht allergisch ist, sind diese Milchen von der Zusammensetzung her nicht geeignet.

Frage von s. I., 4103 Bottmingen: Guten Abend. Wirkt Lactigest auch bei Milchwheiss-Allergie?

22:51:13 Antwort von PD Dr. Roger Lauener: Nein - die Allergie wird dadurch nicht aufgehoben. Also ja nicht auf Lactodigest verlassen, wenn eine Allergie vorliegt!

Frage von H. M., 2545 Selzach: Ist in Vollrahm, Mascarpone, Butter und Philadelphia Frischkäse auch Lactose enthalten?

22:51:49 Antwort von Dr. Hans Kaspar Schulthess: Vollrahm hat etwa 30% weniger Milchzucker als Milch. Mascarpone und Philadelphia als Frischkäse dürfte etwa gleichviel wie Rahm haben, hingegen ist Butter praktisch frei von Milchzucker.

Frage von m. I., 9030 Abtwil: Warum habe ich bis am Abend einen immer stärkeren Blähbauch ohne Krämpfe und Durchfall und am Morgen ist alles wieder normal und ich esse nur 1 Joghurt nature am Morgen

22:53:12 Antwort von Dr. Hans Kaspar Schulthess: Wahrscheinlich ist der Joghurt gar nicht schuld, versuchen Sie einmal 5 Tage ohne Joghurt und dann 5 Tage sogar morgen und abend ein Joghurt und schauen Sie, ob wirklich ein grosser Unterschied besteht.

Frage von B. B., Solothurn: Sollen wir noch streng darauf Achten dass unser Sohn keine Kuhmilch bekommt oder sollen wir gänzlich auf Milch verzichten?

22:53:20 Antwort von PD Dr. Roger Lauener: Jetzt weiss ich nicht, wieso Sie bisher Kuhmilch gemieden haben. Hatten Sie schon eine Frage gestellt? Sorry, wir kommen hier mit dem BEantworten kaum nach!

Frage von T. W., 8127 Forch: Grüezi, ich habe seit 10 Jahren Verdauungsbeschwerden und bin jetzt 27 Jahre alt. Bei einem Magen-Darm-Spezialisten kam heraus, dass ich keine Milchzuckerallergie habe. Warum habe ich denn dann seit 10 Jahren jedes mal 24 Stunden lang unverkennbar übel riechende Blähungen nach Konsum von Milchprodukten und einen so dicken Bauch, wie wenn ich im 5. Monat schwanger wäre? Der erwähnte Arzt meinte, das sei chronische Verstopfung, aber mit dieser Diagnose war ich nicht ganz zufrieden. Was habe ich?

22:56:05 Antwort von PD Dr. Roger Lauener: Leider kann ich am Computer, ohne Ihre Geschichte und die Resultate Ihrer Abklärungen zu kennen, nicht die Diagnose stellen. Ich empfehle Ihnen, die bisherigen Befunde mit Ihrem Hausarzt zu besprechen. Je nachdem kann man dann ergänzende Abklärungen durchführen, falls sinnvoll.

Frage von R. M., Engelberg: Grüezi, wo, auf der Rot-Gelb-Grün-Skala, würde UHT-Milch stehen? Worin besteht der Hauptunterschied zur Past-Milch?

22:56:44 Antwort von PD Dr. Roger Lauener: Alles im roten Bereich ...

Frage von H. D., Wettingen: Guten abend, bin 65 und habe seit Jahren unspezifische Beschwerden im Magen-Darm Trakt, allerdings ohne Durchfall, kann trotzdem eine Laktose-Unverträglichkeit dahinter stecken? Vielen Dank.

22:56:52 Antwort von Dr. Hans Kaspar Schulthess: Typisch sind v.a. Blähungen, Darmgeräusche, Windabgang und fakultativ Durchfälle. Ihre Symptome scheinen mir eher nicht die einer Lactose-Intoleranz zu sein, aber der Test für Lactose-Intoleranz ist einfach und würde Ihnen Sicherheit geben.

Frage von D. S., Widnau: Was passiert wenn man eine Lactoseintoleranz hat und trotzdem Milchzucker zu sich nimmt. Wird dadurch die Schleimhaut geschädigt? Leide seit 10 Jahren darunter, wurde mir jedoch erst jetzt nachdem ich auf einen Test bestand diagnostiziert. Es hiess immer das sei einfach ein Reizdarm. Danke für Ihre Antwort.

23:01:18 Antwort von Dr. Hans Kaspar Schulthess: Schleimhaut wird nicht geschädigt. Im Gegenteil haben viele Leute die Erfahrung gemacht, dass sie Milchprodukte wieder besser ertragen, wenn sie immer kleine Mengen an Milch einnehmen. Offenbar adaptiert sich die Darmflora, dass sie mit dem unverdauten Milchzucker wieder besser zurecht kommt. Interessant ist eine kürzliche Untersuchung, die sogar zeigt, dass die Stoffwechselprodukte im Dickdarm gesund sind. Daneben gilt weiter, dass Milchprodukte sehr wertvolle Quellen für Calcium und Vitamin D sind.

Frage von C. M., Basel: ich bin 36 jahre und der test war ein allergeo-screen plus ig g4 ist das nur ein hinweiss dann auf die milchallergie ? ansonsten wie testen mann dann ob man milcheiweiss allergisch ist wenn der test nicht 100 % sicher ist ? der kostete mich sage und schreibe 400 sfr. die ich selber dann bezahlen musste fuer ein eventuell??? danke fuer ihre antwort!

23:02:11 Antwort von PD Dr. Roger Lauener: Der Nachweis von IgG4-Antikörpern ist leider nicht hilfreich - es handelt sich um eine normale, bei allen Menschen nachweisbare Reaktion. Bei einer Allergieabklärung werden im Blut IgE-Antikörper bestimmt. Ob diese für den Patienten von Bedeutung sind, muss man aus der Vorgeschichte klären oder, wenn das nicht klar, ist ein Provokationstest notwendig (unter kontrollierten Bedingungen).

Frage von n. t., boswil: Guten Abend, Sie sagten, dass Fonduekäse gut erträglich ist. Bin damit nicht einverstanden, denn ich (bin laktoseintolerant) reagiere darauf sehr stark mit Beschwerden. Dasselbe auch beim Raclettekäse. Woran kann das liegen?

23:02:26 Antwort von Dr. Hans Kaspar Schulthess: Hoher Fettgehalt.

**23:02:47 Chat-Moderator Franco Bassani: Der Live-Chat zum Thema «Probleme mit der Milch» ist beendet - wir danken für Ihr immenses Interesse und die interessanten Fragen!**