



## (KUH)MILCHUNVERTRÄGLICHKEIT

Die Liste dieser Lebensmittel ist dann für dich wichtig, wenn du Kuhmilch als Ganzes nicht verträgst und nicht nur eine Laktoseunverträglichkeit hast. Wenn du nicht ganz sicher bist, wo da der Unterschied ist, dann sieh dir noch einmal das [Video „Was sind Nahrungsmittelunverträglichkeiten?“](#) an.

### **Folgende Lebensmittel enthalten Kuhmilch und sollten vermieden werden:**

- Milchprodukte aus Kuhmilch
  - Milch, Joghurt, Sauerrahm, Crème Fraîche, Schlagobers, Käse, Buttermilch, Molkegetränke, Topfen,...
  - Butter und Ghee (Butterschmalz)
  - Vorsicht bei vermeintlichem Schafkäse – hier wird oft Kuhmilch zugemischt, daher unbedingt immer Etiketten lesen!)
- Schinken und Wurst (Etiketten lesen!)
- Schokolade (ab 70% Kakaoanteil meist ohne Milch, aber nicht immer – Etiketten lesen!)
- Diverse Süßigkeiten (Etiketten lesen!)
- Gebäck mit Milch (beispielsweise Milchbrot oder Brioche)
- Kuchen
- Nuss-Nougat-Creme
- Kakao
- Eis
- Kartoffelpüree und Knödel
- Kroketten
- Salatsaucen mit Joghurt
- Liköre

### **Hinter folgenden Bezeichnungen versteckt sich Milcheiweiß:**

- Milch
- Milchpulver
- Vollmilchpulver
- Magermilchpulver
- Süßmolkepulver
- Milcheiweiß
- Casein
- Molkeniweiß
- Lactalbumin
- Lactoglobulin

## Alternativen

- **evtl.** Schaf- und Ziegenmilchprodukte (sofern du diese verträgst, vor allem Schaf- und Ziegenjoghurt sind ein guter Sauerrahmersatz)
- Sojamilch (Sojadrink) und Sojajoghurt (idealerweise nicht mehr als 3 bis 4 Mal pro Woche)
- Nuss-, Samen- oder Getreidemilch
- Tofu (kann wie Topfen verwendet werden)
- Linsen, Bohnen und Kichererbsen (für Aufstriche oder zum Eindicken von Suppen)
- Lopino (eine Art Tofu aus Süßlupinen)
- Eis aus Soja-, Nuss- oder Samenmilch (gibt es beispielsweise bei Spar bzw. im Eissalon Greissler oder bei Veganista)
- Kuchen und Mehlspeisen selbst backen oder in spezialisierten Bäckereien kaufen