

ALERGIA NA MLEKO KROWIE

Białko mleka krowiego jest pierwszym obcogatunkowym białkiem, z którym zostaje skonfrontowany nasz organizm (przynajmniej jeśli chodzi o ludzi z naszych kręgów kulturowych). Od momentu zaprzestania karmienia piersią nie ma praktycznie dnia, podczas którego nie spożywalibyśmy mleka krowiego w jakiejś postaci. Dlatego tak częste są uczulenia na ten produkt, a ich znaczenie jest większe, niż się ogólnie przyjmuje.

Prawdziwa alergia na mleko krowie jest zawsze uczuleniem na składniki białkowe mleka (kazeinę, laktoalbuminę, laktoglobulinę). Zdarzają się także nietolerancje cukru mlecznego (np. nietolerancja laktozy), podłożem tego jest jednak niedostateczna fermentacja, a nie mechanizm alergiczny. Nie są znane nietolerancje tłuszczu mlecznego. (Dlatego uczulony na mleko krowie dobrze toleruje czystą śmietaną lub masło.) Objawy alergii na mleko krowie mogą się zmieniać co do miejsca i formy występowania. Również "narząd docelowy", tzn. część ciała, gdzie uwidacznia się przeważnie uczulenie, jest zróżnicowany u poszczególnych pacjentów. Najczęściej jest to **skóra** (atopowe zapalenie skóry od najłżejszych do najcięższych form) i **jelita** (ogólna skłonność do zaburzeń trawienia, zaparcia lub biegunki, niespecyficznych zapaleń jelit, colitis mucosa, colitis ulcerosa, wiele przypadków choroby Leśniowskiego-Crohna), nawracające infekcje – migdały, uszy.

U niemowląt alergia na mleko krowie często jest przyczyną niepokoju i skłonności do wzdęć. Prawie u połowy "płaczliwych dzieci" istnieje nietolerancja na mleko krowie.

Najważniejszym środkiem zaradczym w przypadku uczulenia na mleko krowie jest (niezależnie od "narządu docelowego" i objawów) zupełna eliminacja produktów mleka krowiego.

Dieta eliminacyjna bez mleka krowiego

Pod tym pojęciem nie należy rozumieć wyeliminowania mleka i takich produktów jak ser, twarożek, jogurt etc. z pożywienia, lecz zupełne wyłączenie informacji o mleku. Chodzi przy tym o biofizyczną informację zawartą w drganiach, które wysyła każda substancja, przy czym każda substancja ma swoje własne specyficzne spektrum drgań. Mówimy dlatego o "kodzie biofizycznym" i określamy jako **karencję kodu**.

Okazało się, że u niektórych pacjentów nadwrażliwość na alergen jest tak duża, że kontakt tylko z niematerialną informacją substancji może wywołać najsilniejsze reakcje. Szczególnie duże znaczenie ma to odkrycie dla pacjentów z atopowym zapaleniem skóry (AZS).

Duże trudności napotykają pacjenci uczuleni na mleko krowie, kiedy muszą zastosować w ramach leczenia dietę eliminującą całkowicie informację o mleku, przy czym chodzi o mleko zawarte w środkach spożywczych, jak również o informację o mleku z otoczenia.

Celem tej ułotki jest przybliżenie pojęcia ścisłej **karencji mleka krowiego** i podanie ogólnych rad. Przy przestrzeganiu diety konieczna jest ciągła uwaga i nieomal detektywistyczne zacięcie. Lista produktów spożywczych, które zawierają białko mleka (podamy ją poniżej) nie jest w żadnym wypadku kompletna. Należy ją uzupełnić w zależności od indywidualnych przyzwyczajzeń życiowych i miejscowej podaży. Sprawdziło się tworzenie lokalnych grup samopomocy (np. dla AZS) skupiających ludzi wymieniających między sobą doświadczenia i informacje o miejscowych możliwościach zakupów, niebezpieczeństwach z tym związanych, o handlowcach, piekarzach, rzeźnikach, sklepach ze zdrową żywnością itp.

Środki spożywcze, które zawsze zawierają mleko:

Mleko krowie - w formie surowej, gotowanej, pasteryzowanej, UHT, skondensowanej, w proszku itp. (chude mleko w proszku jest tanim i dlatego chętnie stosowanym dodatkiem do wielu gotowych i półgotowych produktów spożywczych). Wszystkie wyprodukowane na bazie mleka odżywki dla dzieci (także jako tzw. "zaadaptowane" lub "częściowo zaadaptowane" jak np. *NAN, Beba, Aptamil, Aptamil, Milumil, Humana* itd.), jak również tzw. "pokarmy zdrowotne" (HN 25, *Humana-Heilnahrung* itd.) zawierają chude mleko w proszku.

Produkty z mleczarni - jak twarożki, jogurty, kefiry, kwaśne mleko, *Fru-Fru*, jogurty owocowe *Obstgarten, Fruchtzwerg*, *creme fraiche*, serwatka, *Latella* itd. Wszystkie rodzaje serów, również twarde, parmezan (ostrożnie przy potrawach zapiekanych!).

Pieczywo - zawierające na pewno mleko (pieczywo mleczne, chleb warkocz, "chleb ziemniaczany", *Brioche* itp.), pieczywo gotowe i pieczywo chrupkie (typu paluszki *Soletti, Goldfischli*, krakersy itp.). Knedle (kluski) - z bułek lub kartofli, również mrożonki i półprodukty. Wyroby cukiernicze jak torty, ciastka, keksy itp.

Lody - wszystkie postacie

Czekolada - w każdej postaci np. batony typu *Bunty, Mars, Milkyway, Kindermilchschnitte* itd.

Produkty spożywcze, które mogą zawierać białko mleka

Masło - zawiera właściwie tylko tłuszcz z mleka i jest w czystej formie dobrze tolerowane przez alergików. Z doświadczenia wiemy, że większość rodzajów masła z dużych mleczarni zawiera ślad białka. Masło od rolników jest najczęściej bez białka, ale powinno się to sprawdzić.

Śmietana - również tutaj zgadza się, że czysta śmietana jest tolerowana, w przypadkach wątpliwych powinno się dla pewności przetestować (czystą śmietaną rozcieńczoną wodą można używać zamiast mleka, należy jednak pamiętać o braku białka).

Margaryna - pomijając to, że margaryna jako sztucznie wytworzony produkt wcale nie jest taka "zdrowa", jak się to reklamuje, większość jej rodzajów zawiera dość duże ilości białka mleka krowiego. Wyjątek stanowią margaryny ze sklepów ze zdrową żywnością.

Sery bez mleka krowiego - prawie wszystkie oferowane przez handel sery kozie i owcze zawierają mleko krowie w ilości do 1/3 całkowitego składu mleka (sprzedawcy najczęściej nie wiedzą o tym). Aby mieć pewność należy kupować sery bezpośrednio u wytwórcy.

Makarony - częste źródła błędów: zawierają często mleko, ale prawie nigdy nie podaje się tego na opakowaniu. Można założyć, że wszystkie włoskie makarony (spaghetti, makaroni, ravioli, makarony do zup, wstążeczki, lasagne itp.) nie będą tolerowane. Austriacki makaron firmy Recheis nie zawiera z reguły mleka, poza produktami z napisem "według receptury włoskiej".

Chleb i pieczywo - należy zwrócić tu szczególną uwagę i okazać nieufność. Przyczyną tego są stosowane przez piekarzy "proszki do pieczenia", które często są produkowane na bazie mleka. Nie podaje się na opakowaniu jego zawartości,

tak że sam piekarz nie jest o tym poinformowany. Jest to typowy przykład działania samej informacji cząsteczki białka mleka. Praktyczna konsekwencja: piec chleb samemu lub kontrolować go od czasu do czasu przez testowanie!

Mięso i kiełbasa - dodawanie mleka (najczęściej chudego mleka w proszku) do kiełbas i produktów mięsnych jest zgodnie z prawem zabronione, jednak zdarza się. Również tu w przypadkach wątpliwych należy testować.

Płatki zbożowe - często stosowane produkty zbożowe dla dzieci (płatki ryżowe, kleik owsiany, płatki zbożowe, Miluvit), jak i specjalnie dla nich wyprodukowane pokarmy (np. kaszki dla dzieci) zawierają - mimo że są przeznaczone jako dodatki do mleka i nie podaje się zawartości mleka na opakowaniu - mleko w śladowych ilościach! U uczulonych na mleko krowie dzieci powinno się dla pewności unikać gotowych produktów, a stosować naturalne środki spożywcze tj. płatki owsiane, grysik, ryż. Koncentraty zup i sosów - zwykle w handlu spotykane zupy w kostkach jak np. Knorr, Magii, okazują się najczęściej nieodpowiednie.

W sklepach ze zdrową żywnością sprzedawane kostki Rigolta lub Cenovisa są dozwolone.

Ketchup, musztarda i podobne produkty przemysłowe - powinny być zawsze przetestowane. Niektóre produkty są niedozwolone. Kapustą kiszoną często ubija się z serwatką, dlatego trzeba ją testować

Ważna wskazówka:

W przypadku pacjentów z ciężką postacią AZS w fazie wysoce wrażliwej może okazać się konieczne usunięcie na pewien czas wszelkich produktów zawierających mleko jakiegokolwiek postaci z mieszkania chorego. Może dojść do ostrych reakcji, gdy inna osoba np. podgrzewa mleko, przenosi je itp. poprzez czysto niematerialną informację (specyficzny, biofizyczny wzór drgań). Także podgrzewanie mleka w kuchence mikrofalowej wywołuje po jej otwarciu silne obciążenia pomieszczenia. Z tych samych powodów należy w tej fazie unikać supermarketów, sklepów spożywczych a zwłaszcza mleczarskich (zobacz na ulotce dotyczącej hyperergii).

Możliwości zastępowania mleka krowiego

Mleko kozie jest tolerowane przez większość uczulonych na mleko krowie i może być używane zastępczo do wszystkich celów gospodarczych. W przypadku dzieci, które przez długie okresy są odżywiane wyłącznie lub głównie mlekiem kozim, konieczne są regularne badania krwi, aby w porę rozpoznać anemię wywołaną piciem mleka koziego (bardzo rzadka).

Mleko owcze nie jest szeroko dostępne, ale nadaje się równie dobrze jak mleko kozie.

Mleko kłaczy ze względu na swój skład nadaje się bardzo dobrze dla dzieci i osób z wrażliwą skórą. Można je sprowadzać w postaci zamrożonej.

Mleko sojowe zawiera wartościowe białka roślinne i używane jest do produkcji pokarmów bezmlecznych dla niemowląt (Milupa-Som, Bebenago, Lactopriv). W sklepach ze zdrową żywnością można otrzymać produkty z mleka sojowego w różnych postaciach.

Hypoalergiczne pokarmy dla niemowląt (Beba-HA, Aptamil-HA) są dość drogie i muszą być niekiedy testowane.