



Cytolisa® Infobrief IV

Lich, 24. Juni, 2009

Liebe Leserin, lieber Leser!

In der heutigen Ausgabe unseres Infobriefes, der seit Dezember 2007 2 x jährlich erscheint, geht es um die Milch der Kuh und Produkte die aus der Kuhmilch hergestellt werden.

Täglich sehen wir in Cytolisa Tests, dass Kuhmilch und –produkte für viele Menschen nicht verträglich sind. In der Ernährungsberatung wird uns häufig zurück gemeldet, dass nach der Karenz der Kuhmilchprodukte, Symptome die sehr weitläufig sind, abklingen und ausheilen. Die Symptome sind so breit gefächert wie Schlaflosigkeit, Neurodermitis, Durchfall, Magenkrämpfe, Gelenkschmerzen, Erschöpfung, Reizbarkeit, so wie schwere Erkrankungen des Verdauungstraktes, Morbus Chron und Colitis ulcerosa, um einige zu nennen.

Wenn Ihnen sich jetzt der Magen zusammenschnürt oder Sie ein Unwohlsein bekommen und den Impuls verspüren, diesen Infobrief aus der Hand zu legen, dann ist das verständlich und menschlich. Die Information, dass ein alltäglich gegessenes Grundnahrungsmittel für Unwohlsein, z.B. in Form von Unkonzentriertheit bis Schulversagen, Akne oder Arthrosen verantwortlich sein kann, ist auch schwer verdaulich.

Ich möchte Sie motivieren, trotz des Widerstandes weiter zu lesen und eine Information aufzunehmen, die Ihnen vielleicht nicht gleich schmeckt, die Ihr Leben jedoch sehr bereichern könnte.

Wir freuen uns immer über Ihre Rückmeldungen, Berichte über Ihre Erfahrungen mit dem Cyto-Programm und Anregungen.

Wollen Sie unseren Infobrief per Email abonnieren? Dann senden Sie uns eine kurze Mitteilung an buero@cytolabor.de, dann nehmen wir Sie in den Verteiler auf!

Gutes Lesen! Viele Grüße,

Ihre Dina Tulaszewski



Dina Tulaszewski
CYTO-Geschäftsführerin
und Ernährungsberaterin

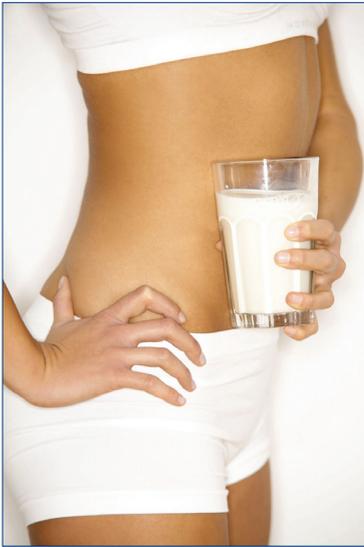
Koch-DVD mit dem Menu:
Waffeln, Aufstriche, Salate, Salatsaucen,
Mittagessen, Nachtisch

Jetzt bei uns erhältlich: 8,55 Euro plus
1,45 Porto Kosten.
Bestellen Sie per Email oder
Fax 06404-90458.



Der Mythos vom weißen Gold

Die psychosozialen Aspekte der Milch von Damiano S. Nöthen



„Milch macht müde Männer munter“ – dieser Werbeslogan der 50er klingt bis heute in den Ohren der Verbraucher und ist inzwischen zu einem geflügelten Wort geworden. Die Marketing-Experten der Milchindustrie haben den Gesundheitswert der Milch und ihrer Nebenprodukte eindeutig in die Gehirne der Konsumenten implantiert.

Das „weiße Gold“ (so auf einer bayrischen Milchtüte) gilt selbst bei den meisten Vegetariern als unverzichtbares Nahrungsmittel, gepriesen als Proteinlieferant und hochwertige Kalziumquelle. Das Glas Milch und der Becher Joghurt auf dem Werbeplakat versprechen die Versorgung mit Kalzium für einen Tag. Welche Frau in der Menopause hat von ihrem Gynäkologen nicht den Rat bekommen, täglich Milchprodukte zu verzehren, um der drohenden Osteoporose vorzubeugen? Die Vermischung von Reklame und medizinischer Information hat einen Mythos entstehen lassen, der die Milch und alles, was man aus ihr produzieren kann, zu einem unverzichtbaren Super-Nahrungsmittel gemacht hat.

Dieser Mythos verblasst beim näheren Hinsehen. Zu viele Bestandteile der Milch können als für die Verdauung problematisch eingestuft werden: Laktose (Milchzucker) kann vom Körper nur unzureichend enzymatisch aufgespalten werden, selbst wenn keine ausgesprochene Laktoseintoleranz vorliegt. Lactalbumin ist ein Protein, das kaum verdaut wird und den Organismus belastet. Und das viel beschworene Kalzium in der Milch wird gleichzeitig mit einer - im Vergleich zum Kalzium - viel zu hohen Menge an Phosphor aufgenommen. Ein ansteigender Phosphor-Spiegel hat zur Folge, dass Kalzium aus den Knochen ausgewaschen wird. Und schließlich scheint der hohe Gehalt an Tryptophan in der Milch eher für ihre schlaffördernde Wirkung mit verantwortlich zu sein. Milch als Muntermacher entspringt der betriebswirtschaftlichen Phantasie der Werbemacher.

Doch alle Argumente zur Entzauberung der Milch gelten nichts angesichts der psycho-sozialen Bedeutung, die in unserem Kulturkreis der breiten Palette an Milchprodukten zukommt: Käse, Joghurt, Quark und Sahne gehören zur Ernährung der meisten westlichen

Menschen, so wie das Gras den Kühen zur Nahrung dient. Woran liegt das? Neben dem oberflächlichen ernährungs-physiologischen Wissen sind es andere Faktoren, die hier den Tisch decken.

Wonach wählen wir aus, welche Lebensmittel wir einkaufen und zu uns nehmen? Wir laufen in der Regel nicht mit Nährstofftabellen durch den Supermarkt, sondern orientieren uns an unserem Gaumen oder an der Lust auf bestimmte Nahrungsmittel. Unser Geschmack schreibt den Einkaufszettel. Der hat allerdings wenig damit zu tun, was wir intellektuell für gesund und richtig erachten, sondern der bezieht seine Informationen oft aus verborgenen Ebenen der Psyche. Wir essen, was uns schmeckt und das heißt mit anderen Worten: Wir essen, was uns angenehme Emotionen bereitet. Die Emotionen entspringen meist einer Erinnerung an Situationen, die mit dem bestimmten Nahrungsmittel gekoppelt sind. Dabei spielen natürlich die frühesten Lebensjahre eine prägende Rolle.

Die Milch ist das Nahrungsmittel der ersten Lebensmonate. Kinder, die das Glück hatten gestillt zu werden, tragen die Erfahrung der süßen Muttermilch, der warmen Haut und des beruhigenden Saugens in sich. Die meisten Säuglinge wurden und werden immer noch sehr früh mit Kuhmilch zugefüttert oder vollständig ernährt. Milch ist als „Lebenselixier“ schlechthin abgespeichert. Sie steht für Nahrung und Genährtwerden und hat den Charakter eines Archytypen. Sie symbolisiert das Ernährungsideal: leicht verfügbare Nahrung anstrengungsfrei verzehren. So erstaunt es nicht, dass Moses den Israeliten ein Land verheißt, in dem „Milch und Honig fließen“, ein Schlaraffenland, ein Bild des grenzenlosen Überflusses.

Die reichhaltige Käseplatte und die süße Milchspeise bringen das individuelle und kollektive Gedächtnis zum Schwingen. Sie suggerieren ein Genährtsein, das über das momentane Sättigungsgefühl hinaus reicht. Milch steht für Überleben. Kindern, die im Krieg oder kurz danach geboren wurden, gab ein Glas Milch das Erlebnis der Sättigung und die Möglichkeit des nächsten Tages.

In unserer westlichen Gesellschaft, in der ein Gefühl von Mangel vorherrschend ist, bietet die Milch



eine willkommene Projektionsfläche für die Sehnsucht nach Überfluss und Reichtum. Vor diesem Hintergrund zeigen die Werbesprüche der Industrie besondere Wirkung: „Die Milch macht’s!“

Hinzu kommt ein weiterer emotionaler Faktor, den sich gerne all jene zu nutzen machen, die ein Produkt oder eine Ideologie vermarkten wollen: Angst. Die Angst, zu verhungern, nicht genug zu bekommen, den eigenen Kindern nicht das zu geben, was sie brauchen, steckt nach dem Lebenskampf der Jahrhunderte in unseren Zellen. Da ist Milch eine schnelle und beruhigende Antwort. Milch garantiert Überleben.

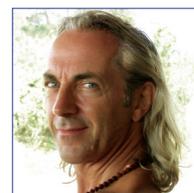
Aus Angst vor Osteoporose wagen nur wenige Frauen der Verordnung von Frauenärzten zu widersprechen und verzehren gehorsam Milchprodukte in der Hoffnung, dem Körper das vermeintlich fehlende Kalzium zuzuführen. Die Milchschnitte als Pausenbrot und der Milchzweig als Spielkamerad beruhigen das elterliche Gewissen, denn eine Extraportion Eiweiß für die Kleinen kann für das gesunde Wachstum nur förderlich sein. Dass Milch tatsächlich nur eine, zum Teil minimale Zutat ist, dagegen aber der Zuckergehalt hoch ist, verschweigen die Hersteller. Die Liste der Zutaten in solchen vermeintlich gesunden Erzeugnissen lässt eher an Experimente im Chemieunterricht als an ein nahrhaftes Lebensmittel denken. Wen wundert es, dass die Chemiecocktails in den Regalen unserer Supermärkte ungebrochen als Nahrung verkauft werden können?

Das Spiel auf der Klaviatur unserer verborgenen Ängste wirkt. Hinzu kommt eine allgemeine Verunsicherung und Verwirrung im Bereich von Ernährung. Die Aussagen darüber, welche Nahrungsmittel gesund sind und was der Körper braucht, widersprechen sich zum Teil je nach Ausrichtung der entsprechenden Schule. Da glauben Menschen gerne den mit Autorität vorgetragenen Ratschlägen, vor allem dann, wenn sie mit Versprechungen angereichert sind.

Ob aber die Darmbakterien sich wirklich über die im Joghurt angeblich enthaltenen Mikroorganismen freuen? Wahrscheinlicher ist es, dass sie unter der Übersäuerung durch zu viel Protein leiden oder mit der Verschleimung durch die unverdaubaren Anteile in der Milch zu kämpfen haben. Doch das bleibt ungesagt.

Jeder von uns kann seine eigenen persönlichen Geschichten von der Milch und ihren Nebenerzeugnissen erzählen. Sie beginnt immer mit der Kindheit und setzt sich fort bis heute. Immer wenn wir die Quarkspeise aus dem Kühlschrank holen, unseren Kindern das Morgenmüsli mit Milch anrichten oder die Käseplatte für das Abendbrot bereiten, läuft im Hintergrund unbemerkt ein emotionales Programm ab, das uns mehr bei der Wahl unserer Nahrung beeinflusst, als unsere vernünftigen Überlegungen. Sich dieser Tatsache bewusst zu werden, ist der erste Schritt in eine selbst bestimmte Form der eigenen Ernährung. Sich Klarheit darüber zu verschaffen, welche Erinnerungen und Überzeugungen

mit dem Konsum von Milchprodukten verbunden sind, eröffnet die Möglichkeit, die eigenen Ernährungsgewohnheiten zu verändern. Das muss nicht unbedingt bedeuten, völlig auf Milchprodukte zu verzichten. Aber wenn sich der Mythos von Milch & Co auflöst, können wir sie als das sehen, was sie ist: ein Genussmittel, das, im Maße verzehrt, eine schmackhafte Ergänzung des Speisezettels sein kann. Als gesundes Nahrungsmittel wird die Milch dagegen weiterhin nur Kälbern dienen.

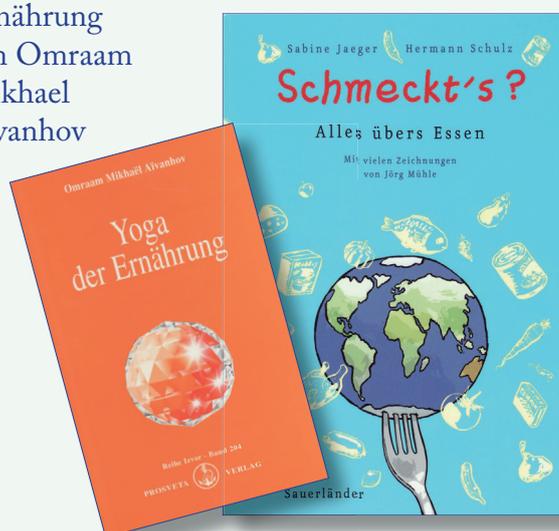


Damiano Nöthen
Psychotherapeut (HPG)
Ernährungsberater

Buchempfehlung:

Schmeckt's?:
Alles über Essen von
Sabine Jäger, Hermann
Schulz, Jörg Mühle

Yoga der
Ernährung
von Omraam
Mikhael
Aivanhov



„Die Milch macht’s“

von Dr. Josef Kornwachs



Diese oder ähnliche Botschaften bestimmen unsere Einstellung zum Urlebensmittel Milch. Milch ist bei jedem Säugetier die Grundnahrung für Neugeborene und Säuglinge, und zwar solange bis feste Nahrung aufgenommen und verarbeitet werden kann. Dem zufolge unterscheidet sich die Zusammensetzung der Milch entsprechend dem Lebewesen was ernährt werden muss. Kuhmilch ist somit nicht als Nahrung für den Menschen vorgesehen. Erst die Weiterverarbeitung/Fermentierung zu Joghurt, Quark und Käse bringt in der Regel bessere Verträglichkeit. Empfindlichkeiten auf Kuhmilch und deren Produkte sind wahrlich nichts Neues, hier lohnt zum Verständnis ein Blick in die Ernährungsgeschichte.

In unseren Breiten war bis zum 16. Jahrhundert der übermäßige Genuss von Kuhmilch nicht üblich. Rinder wurden nicht viele gehalten, dem zufolge fiel auch wenig Kuhmilch an. Milchspender zur Weiterverarbeitung waren eher Ziegen und Schafe. Das resultierte natürlich auch aus den damaligen Ernährungsgewohnheiten, denn bis zum 11. Jahrhundert war nördlich des Alpenhauptkammes der übermäßige Genuss von Fleisch üblich. Als wohlhabend galt der, der einen Wald mit reichlich Wild besaß, welches von seinem Besitzer durch Fütterung regelrecht aufgezogen wurde. Mit der Rodung der Wälder ging der Wildbestand zurück, somit musste adäquat Fleisch und hier insbesondere Rind importiert werden. Erst mit der Viehhaltung beginnt in Mitteleuropa die Ära der Kuhmilch und deren Produkte. Die Viehhaltung in nicht industrialisierter Form hielt sich über Jahrhunderte und erfuhr erst im letzten Jahrhundert einen grundlegenden Wandel. Heute gibt es eine riesige Milch-Industrie die ihre Rohware über Massenproduktion erzeugen lässt. Massenproduktion an sich ist jedoch immer mit einem Qualitätsverlust verbunden. Anders ausgedrückt: am einen Ende kann nur etwas Vernünftiges herauskommen, wenn am anderen Ende auch etwas Vernünftiges gefüttert wird.

Dies ist mittlerweile das große Dilemma bei der Milchproduktion. Früher wurde bei erhaltener Artenvielfalt ausschließlich Gras oder Heu verfüttert. Heute bestimmen Silo und Kraftfutter den Speiseplan der Rinder, die

Futterqualität selbst ist dann bei Ausbringen der Gülle für jeden gut zu riechen. Warum soll es beim Rind anders sein als beim Menschen? Auch hier ist das Endprodukt der Verdauung ein Spiegelbild der Zustände in den Gedärmen und ein untrüglicher Hinweis auf die Verträglichkeit und Qualität des Futters.

Dass die Qualität der Milch schon lange nicht mehr stimmen kann lässt sich auch daran ablesen, dass aus der Silo-Milch kein vernünftiger Käse produziert werden kann. Die Industrie ist mittlerweile vereinzelt bereits dazu übergegangen so genannten Analog-Käse aus Palmöl, Milcheiweiß, Aromen und Geschmacksverstärker zu produzieren. Wir verlassen in der Lebensmittelproduktion somit alte Strukturen in der Überzeugung, dass der Mensch als Allesfresser wohl keinen Schaden nimmt. Teste auf Lebensmittelunverträglichkeiten, wie der Cytolisa-Test, zeigen jedoch eindeutig, dass viel passiert und das Immunsystem gegen Veränderungen in der Nahrungsmittelproduktion rebelliert. Auch das ist nichts Neues. Der Mensch ist durch Umstellung im Ernährungsverhalten, sei jetzt bei der Umstellung vom Nomadentum zur Sesshaftigkeit, immer erst krank geworden, die Evolution im Laufe der Jahrhunderte hat dann eine Adaptierung vorgenommen.

Die Problematik der Eiweißveränderung liegt jedoch nicht alleine in der Produktion, sondern auch in deren Verarbeitung. Der Ernährungswissenschaftler Kollath hat bereits in den fünfziger und sechziger Jahren eindringlich darauf hingewiesen, dass die Qualität eines Lebensmittels mit den zunehmenden Verarbeitungsschritten leidet, beziehungsweise ihm das Leben ausgetrieben wird. Die heutige Lebensmittelproduktion lebt vom Verarbeiten und Mischen. Geschmack, Geruch, Aussehen und Kaugeräusch sind die bestimmenden Elemente zur Verkaufsförderung beziehungsweise zur Orientierung am Markt. Das alles gilt natürlich auch und gerade für Milchprodukte.

Diese Veränderung der Nahrungsmittelproduktion hat sich in den letzten 40 Jahren geradezu explosionsartig entwickelt. Eine besondere Dynamik stellt sich jetzt bei Betrachtung der Empfindlichkeiten bei nachkommenden Generationen heraus. Natürlich gab es immer schon Menschen die Kuhmilchprodukte schlecht

vertragen haben, die Potenzierung erfolgt jetzt jedoch über frühe Auseinandersetzung mit den Antikörpern bereits im Mutterleib. Wer seine Nahrungsmittelunverträglichkeiten nicht kennt, und in der Schwangerschaft auf diese Produkte nicht verzichtet, der sensibilisiert das in ihm heranwachsende Leben. Nach der Geburt geht das ganze während des Stillvorgangs weiter. Die moderne Mutter stillt ihr Kind kaum länger als 6 Monate und muss dann auf sogenannte adaptierte Folgemilch umsteigen. Diese adaptierte Babymilch stammt nicht vom Menschen, sondern von der Kuh und wurde durch entsprechende chemisch-physikalische Vorgänge der Muttermilch angepasst. Das heißt, der Säugling bekommt es mit verändertem Kuhmilch-Eiweiß zu tun, auf die Kuhmilch selbst besitzt er bereits Antikörper. Das führt zwangsläufig zu Verdauungsstörungen, Schlafstörungen, Unruhezuständen usw.

In diesem Zusammenhang: sind unsere verantwortlichen Gesundheitspolitiker jemals auf die Idee gekommen zu hinterfragen, warum die Anzahl der verhaltensgestörten Kinder (ADHS) so rasant zunimmt? Wurde jemals hinterfragt ob Unverträglichkeiten auf Lebensmittel eine Rolle spielen könnte? Tatsache ist, dass das Weglassen von Kuhmilchprodukten bei vorliegender starker Unverträglichkeit zu einer deutlichen Besserung des Gesamtbildes bei diesen Kindern führt. Immerhin bestimmt der Verdauungsapparat unsere körperliche Mitte, und ist der erste Regulator des inneren Milieus. Und Störungen dieser Art haben zweifellos etwas mit dem inneren Milieu zu tun.

Doch zurück zur Kuhmilch. Im Grunde genommen ist die Kuhmilch und deren Produkte für unsere Ernährung überhaupt nicht wichtig. Wäre dies der Fall, dann hätten andere Kulturen wie z.B. die Asiaten oder Afrikaner keine Zukunft. Wie schnell ein an sich gesundes Volk mit bisher weit gehend unbekanntem Krankheiten auseinandersetzen muss, lässt sich derzeit gut an der Entwicklung in China zeigen.

Obwohl allseits bekannt ist, dass Chinesen Kuhmilch

wegen des fehlenden Enzyms zur Spaltung des Milchzuckers nicht gut vertragen, wurde dort nach westlichem Vorbild eine Milchindustrie aufgebaut. In letzten 10 Jahren konnte gut beobachtet werden wie die Fettsucht rasant zugenommen hat. Dabei handelt es sich nicht alleine um Fett, sondern zu einem großen Teil, um Produkte aus dem Verdauungsapparat (Immunkomplexe aus der Abwehrreaktion gegen unverträgliche Nahrungsmittel) die im Fettgewebe zwischengelagert werden müssen. Und schon sind der Bluthochdruck, die Gicht, Diabetes mellitus, Herzerkrankungen, Nackenbeschwerden, Kreuzschmerzen, Kopfschmerzen usw. allgegenwärtig.

Wir müssen aufhören die Kuhmilch geradezu zu mystifizieren. Es ist ganz einfach so, dass es die Milch schon lange nicht mehr macht. Entweder wir kommen zurück zu artgerechter Tierhaltung mit entsprechenden Fütterungsmethoden, oder die Milch und deren Produkte werden langfristig die sich abzeichnende Verschlechterung der Volksgesundheit maßgeblich prägen.

Über die Einflüsse der bei der Milchproduktion anfallenden Gülle und Mist auf den Boden oder das Wasser wurde noch gar nicht gesprochen, dies gehört bei der Diskussion um die Milch unbedingt dazu. Die Veränderung der Mikrobiologie im Boden und in unserem Darm wird Thema eines der nächsten Infobriefe sein.



Dr. med. Josef Kornwachs

Artz
Physikalische und
Rehabilitative Medizin

Wie wollen Sie unseren Infobrief künftig erhalten?

Impressum

CYTO Labor- und Vertriebs-GmbH
Ortsstraße 22, 35423 Lich
Tel.: 06404 90437
Fax: 06404 90458
E-Mail: info@cytolabor.de
Internet: www.cytolabor.de
www.cytolisa.de
Copyright©2008
Alle Rechte vorbehalten.

Der Cytolisa®-Infobrief erscheint zweimal jährlich. Gerne senden wir Ihnen die folgenden Ausgaben kostenfrei als E-Mail zu. Möchten Sie ihn weiterhin als gedruckte Ausgabe per Post erhalten, bitten wir Sie um Übernahme der Versandkosten (1,45 € als unfreie Postsendung). Sagen Sie uns, wie Sie es haben möchten. Rufen Sie uns an: **06404 - 90437**, schreiben Sie uns eine E-Mail an info@cytolabor.de oder ein Fax an 06404-90458.

Für Rückmeldungen, inhaltliche Fragen, Kommentare und Erfahrungsberichte mit dem Cytolisa®-Test sind wir dankbar.



Falldarstellung aus der Praxis von Martin Caspari

Die Patientin stellte sich erstmals in der Praxis im März vor. Sie war besorgt über eine massiv aufgetretene Neurodermitis im Kopf-Hals-Bereich. Peri oral, über das gesamte Kinn und die vordere Halspartie zeigt sich die typisch veränderte Haut mit flammend rotem Ekzem, teils schuppig und nässend. Bei der Untersuchung fanden sich weitere betroffene Hautstellen in den Ellbogen und Handgelenksfalten beidseits. Die untere Körperhälfte war nicht betroffen.

Seit der Kindheit sind bei der Patientin Milchschorf und später als „Überbleibsel“ eine Psoriasis auf dem behaarten Kopf bekannt. Sie ist daher mit chronischen Hautproblemen vertraut und stört sich vor allem daran, dass sie das nun seit einem halben Jahr bestehende Ekzem im Gesicht im Alltag nicht verbergen kann.

Sie lehnt eine lokale Corticoid Behandlung, zu der ihr der Hausarzt geraten hat, ab und fragt, ob es nicht möglich sei, die Ursache des Problems zu finden.

Nach einer ausführlichen Anamnese und ebenso ausführlicher Beratung stimmt sie der Durchführung eines CYTOLisa-Tests zu.

Das Testergebnis ist verblüffend deutlich: ALLE Milcheiweißhaltigen Antigene im Test lösen eine 100%ige Reaktion aus, dazu Hefe (71/100%) und die Hauptgetreide Weizen, Gerste und Hafer. Alle übrigen Reaktionen sind deutlich schwächer, tierisches Eiweiß löst nahezu keine Reaktionen aus. Der Gesamtscore lag bei 3155 Einheiten.

In der folgenden Beratung ist die Patientin schnell zu überzeugen, ihre Ernährung testweise für 12 Wochen entsprechend dem CYTO-Ergebnis umzustellen. Besonders hilfreich dabei ist die eigene Erfahrung der Patientin, dass eine vorübergehende vegetarische Ernährung, zu der ihr eine Freundin geraten hatte, eher zu einer Verschlimmerung der Symptome geführt hat.

Sehr konsequent und diszipliniert setzt die Patientin den Verzicht auf Milch, Hefe und Brotgetreide um. Nur ein einziges Mal nimmt Sie das Angebot einer weiteren Ernährungsberatung an.

Beim Kontrolltermin 6 Wochen nach Beginn der Umstellung sind bereits alle Rötungen im zuvor betroffenen Areal verschwunden. Die Haut fühlt sich aber noch rau an. Die Patientin ist nun extrem stark motiviert und bleibt dankbar bei ihrer persönlichen Ernährungsform.

Beim nächsten Kontrolltermin im Juli des gleichen Jahres berichtet sie freudestrahlend, dass nicht nur die Neurodermitis komplett verschwunden sei, sondern auch die seit Jahren bekannten Psoriasis-Herde auf dem Kopf massiv zurückgegangen seien.

In der langfristigen Nachbeobachtung kann die Patientin das erfreuliche Ergebnis dauerhaft halten. Allerdings gehört sie zu den wenigen Patientin, deren Körper auch heute, vier Jahre nach der ersten Karenzzeit „Diätfehler“ nicht verzeiht: Bereits kleinste Mengen Milcheiweiß in der täglichen Nahrung lassen innerhalb von 24h rote Flecken am Kinn entstehen. Dies allerdings trägt die junge Frau mit Humor und bezeichnet sich selber inzwischen als „Milch-Detektor“.

Der Fall zeigt sehr deutlich, wie viel Erfolg eine Nahrungsumstellung bei einem so klaren und trennscharfen Nachweis einer Nahrungsmittelunverträglichkeit haben kann.



Martin Caspari
CYTO - Ärztlicher Leiter



Milch, Ein Stück Lebenskraft

von Gustav Jirikowski



Milch und Milchprodukte sind marktwirtschaftlich wichtig und aus der westlichen Ernährungskultur nicht wegzudenken. Allerdings ist ihre Verdauung kompliziert und vor allem beim Erwachsenen zunehmend defektanfällig. Zahlreiche chronische Erkrankungen können mit einer Milchunverträglichkeit zusammenhängen.

Kuhmilch ist ein außerordentlich wertvolles Nahrungsmittel. Sie enthält Fett (3,8% als Vollmilch), Eiweiß und Zucker (Lactose). Dazu Spurenelemente wie Kalzium (für den Knochenbau wichtig), Natrium, Chlor und Kalium (essenziell für das Nervensystem), Vitamin A und Vitamin D, bedeutsam für die Hautentwicklung und das Kalzium, ein wertvolles, unersetzliches Lebensmittel - für Kälber.

Dass wir Menschen Milch zu uns nehmen ist nur in der frühen Kindheit selbstverständlich und auch dann ist es nicht Kuhmilch, die macht nämlich manche Kinder krank. Es ist kein Zufall, dass jede Säugetierart ihre eigene Milch hat. Muttermilch hat z.B. einen wesentlich höheren Eiweißgehalt als Kuhmilch. Milch von Walen oder Robben ist besonders fettreich. Trotzdem ist Milch auch in der menschlichen Ernährung bedeutsam, sie ist ja auch ein wichtiger Wirtschaftsfaktor, man denke nur an den Butterberg oder den Milchsee. Die Molkereindustrie versucht uns einzureden, dass Milchprodukte unverzichtbare Lebensmittel sind. Das ist aber nicht korrekt. Viele Kulturen kommen völlig ohne Milchprodukte aus wie z.B. die chinesische Küche. Milchprodukte sind wohl in erster Linie Genussmittel und es ist eine erstaunliche Leistung, dass die Werbeindustrie es geschafft hat, uns diese als Lebensmittel zu verkaufen.

Im Prinzip ist dagegen nichts einzuwenden, wäre da nicht die besondere Belastung, die Milch und Milchprodukte für den Verdauungstrakt mancher Menschen bedeuten. Ernährung ist individuell: Jeder Mensch hat seine persönliche Ernährungskompetenz, seine persönliche Darmflora, sein spezifisches Enzymgerüst, das ihn befähigt bestimmte Nahrungsmittel zu verdauen oder eben nicht. Demnach gibt es auch keine „gesunden Nahrungsmittel“ die für jeden Menschen in gleicher Weise wertvoll und bekömmlich sind.

Die Verdauung von Milch stellt an uns besondere Anforderungen. Spezielle Enzyme werden benötigt um die Bestandteile der Milch in für den Körper verwertbare Bausteine zu zerlegen. Hier ist an erster Stelle Milchfett zu nennen. Ungesättigte Fettsäuren machen Milchfette ernährungsbiologisch interessant, allerdings sind in der Milch auch bedeutende Mengen an Cholesterin vorhanden, was von medizinischer Seite als bedenklich erachtet wird. Die meisten Milchprodukte sind künstliche Konzentrate von Milchfetten. Butter, Sahne und Sauerrahm sind die hauptsächlich verkauften Artikel. Käse enthalten große Mengen von Fett. Selbst ein „magerer“ Käse hat 45% Fett in der Trockenmasse. Fette aus Milch bilden die Hauptmasse der in Deutschland konsumierten Lipide. Die Fettverdauung unterscheidet sich grundlegend von der Verdauung anderer Nahrungsbestandteile: Während die Zerlegung von Kohlenhydraten bereits in der Mundhöhle beginnt, kommen Fette unzerlegt in den Dünndarm. Die Gallenflüssigkeit „emulgiert“ sie, damit fettverdauende Enzyme (Lipasen) aktiv werden können. Die Darm schleimhaut nimmt Fettsäuren auf, synthetisiert Triglyceride und transportiert diese in die Lymphgefäße. Ist die Leistung der Lipasen erschöpft wird die Peristaltik von Magen und Darm eingeschränkt, man hat Völlegefühl. Der Satz „Käse schließt den Magen“ kann durchaus eine negative Bedeutung haben.

Ein weiterer wichtiger Bestandteil der Milch ist Milchzucker. Lactose kann nicht direkt von der Darmschleimhaut resorbiert werden. Sie wird vom Enzym Lactase (Beta- Galactosidase) zerlegt. Lactase wird, so wie auch andere Enzyme der Milchverdauung in Magen und Darmtrakt von Kleinkindern produziert. Mit zunehmendem Alter kann diese Fähigkeit verloren gehen. Viele Erwachsene können Milchzucker nicht verwerten, Lactasemangel führt zur Lactoseintoleranz. Es handelt sich hier also um keine Allergie, sondern um einen Enzymdefekt. Lactose ist stark hygroskopisch sie zieht Wasser aus der Darmwand bzw. verhindert die Resorption von Wasser. Die Folge sind Durchfälle. Teilweise oder vollständige Lactoseintoleranz ist bei Erwachsenen so häufig, dass man Milchzucker als Abführmittel nehmen kann. Bei Kindern funktioniert diese „Therapie“ in der Regel nicht, sie haben noch genügend

Lactaseproduktion.

Wesentlich komplizierter ist der Abbau von Milcheiweißen. Drei Proteine stellen die Hauptbestandteile dieser Gruppe: Lactalbumin, ein Bindungsprotein für Steroidhormone wie z.B. Vitamin D3, Lactoglobulin, ein Eiweiß der Immunabwehr und Kasein, das „Ernährungseiweiß“, das praktisch alle essentiellen Aminosäuren enthält. Kasein stellt mit Abstand den größten Anteil der Milchproteine. Allerdings braucht der Kaseinabbau besondere Enzyme, die als „Labferment“ zusammengefasst werden. Ohne diese Biokatalysatoren ist Kasein praktisch unzerstörbar. Es ist ein dermaßen robustes Protein, dass es z. B. als Grundstoff für Farben oder Klebstoffe verwendet wird. Das Fehlen von Enzymen zur Milcheiweiß-Verdauung beim Erwachsenen ist seit Urzeiten bekannt. Sicherlich ist das auch der Grund für die Erfindung von Käse, Quark und Joghurt. Aus dem Magen von Jungtieren wird das Labferment gewonnen und der Milch beigemischt. Die Milch gerinnt, das heißt ihre Eiweiße werden zerlegt. Käseherstellung ist also gewissermaßen eine außerhalb des Körpers stattfindende Milchverdauung. Deshalb bezieht sich eine Milchunverträglichkeit aufgrund von Enzymmangel selten auf alle Milchprodukte. Wer rohe Vollmilch nicht verträgt kann möglicherweise problemlos bestimmte Käsesorten genießen.

Problematisch wird die Situation wenn zu große Mengen von unverdauten Milchbestandteilen den Verdauungstrakt belasten. Die Tatsache, dass Milch nicht zerlegt werden kann und dadurch weniger Zucker, Fette und Aminosäuren vom Darm aufgenommen werden ist dabei die geringste Gefahr. Milchproteine und Milchezucker werden von Bakterien der Darmflora verwertet (z.B. von Lactobazillen). Diese Keime, die eigentlich wertvolle Symbionten der Verdauung sind, nehmen überhand. Sie vermehren sich stark und belasten mit ihren Stoffwechselabbauprodukten den Körper. Es kommt zur Bildung von Gasen (z.B. Methan oder Kohlendioxid). Diese „Treibhausgase“ erzeugen Blähungen, Verstopfung, Durchfall und weitere Umweltbelastungen. Bildung von Alkoholen (Xylool, Butanol) vergiftet die Leber. Die Darmschleimhaut und das darmständige Immunsystem versuchen die außer Kontrolle geratene Darmflora zu zügeln. Es werden vermehrt Schleimproduzierende Zellen gebildet, die Schleimbildung wird verstärkt. Immunzellen richten ihre Abwehrkräfte gegen die Bakterien aber auch gegen die Eiweiße der Milch, die als körperfremd erkannt werden. Es kommt zu einer Immunreaktion gegen Milch. In den seltensten Fällen ist dies eine Allergie vom Typ 1. Das schleimhautständige Immunsystem richtet seine Reaktion gegen nicht komplett zerlegte Milchproteine. Es kommt zur Aktivierung von B-Zellen, der Bildung von IgA und schließlich von IgG. Diese Immunglobuline zirkulieren im Serum und sind hier nachweisbar, ein Hinweis auf eine Unverträglichkeit.

Die Folgen von Immunreaktionen gegen Milch kön-

nen vielfältig sein: Störungen im Darm, Völlegefühl, Aufstoßen, Blähungen aber auch Durchfall oder Verstopfung können ihre Ursachen in einer Reaktion gegen Milch haben. Aber auch Symptome, die auf den ersten Blick nichts mit dem Darm zu tun haben, können Folgen einer Reaktion gegen Milch sein. So sind bestimmte Formen von Neurodermitis mit einer milchfreien Diät gut zu therapieren. Ähnliches kann für Migräne oder Rheuma gelten. Die physiologischen Mechanismen dieser Reaktionen sind noch völlig unklar, die klinischen Erfolge einer spezifischen Diagnostik und Diät aber beeindruckend.

Milchprodukte können auch die Mikrobiologie des Darmes beeinflussen. Käse- Quark, Joghurt, Kefir enthalten lebende Bakterien und/oder Pilze. Diese können sich an der Darmschleimhaut festsetzen und hier als wertvolle Symbionten oder aber auch als gefährliche Parasiten wirken. Große Hersteller von Milchprodukten werben mit den Mikroorganismen, die ihre Milchgetränke enthalten. Dass die Wirkung grundsätzlich positiv ist, muss aber bezweifelt werden.

Milch gilt als wichtige Kalziumquelle. Der Erhalt von Knochen und Zähnen aber auch die Funktion von Muskeln und Nerven ist Kalziumabhängig. Allerdings gibt es viele andere Kalziumquellen: Obst, Gemüse, Fleisch, Fisch, Schalentiere. Für den Kalziumhaushalt ist Milch also nicht zwingend notwendig. Auch Vitamin D, ein in der Milch vorhandenes Steroidhormon muss nicht mit der Milch aufgenommen werden. Vitamin D entsteht in der Haut unter der Einwirkung von Sonnenlicht.

In Skandinavien gibt es neuerdings „Nachtmilch“: Milch die von Kühen gemolken wird, die in Ställen mit einem umgekehrten Tag-Nacht-Rhythmus leben. In der Nacht wird vermehrt Melatonin, das Hormon der Zirbeldrüse gebildet. Dieses Hormon beruhigt, lässt uns zur Ruhe kommen. Die Hersteller empfehlen vor dem Schlafengehen ein Glas der Nachtmilch zu trinken, als Garant für einen ruhigen Schlaf. Wie ruhig der Schlaf eines Patienten ist, der eines der oben beschriebenen Symptome hat, kann man sich unschwer ausmalen.

Milch und Milchprodukte sind fraglos wertvolle Nahrungsmittel, sie können lebenswichtige Stoffe dem Körper zuführen, sie schmecken gut, ja manchmal zu gut. Sie sollen ihren Stellenwert in der Ernährung haben, aber nur bei den Menschen, die sie auch vertragen.



Prof. Dr. Gustav Jirikowski
Wissenschaftlicher Leiter

Milch von Hartmut Tulaszewski

Mit dem Wort MILCH verbinden wir deutlich mehr, als nur das Nahrungsmittel. Milch ist unsere Ernährung. Der erste orale Kontakt, das erste genährt werden auf allen Ebenen. Diese tiefe emotionale Verbindung macht sich die Milchindustrie seit vielen Jahrzehnten zu Nutze. Von der harmlosen Werbeaussage, Milch macht müde Männer munter, die schon vor über 40 Jahren im Fernsehen und Radio gesendet wurde, bis hin zu Werbungen heute, die implizieren, dass Menschen, die keine Milchprodukte zu sich nehmen, an Kalziummangelerscheinungen erkranken werden, beeinflusst die Milchindustrie das Essverhalten der Konsumenten. Doch Milch ist nicht gleich Milch.

Die menschliche Muttermilch unterscheidet sich von der Kuhmilch sowohl im Nährstoffgehalt, als auch in der biochemischen Zusammensetzung. Der Nährstoffgehalt der Muttermilch erlaubt es, einem Säugling sein Gewicht innerhalb von 3 Monaten zu verdoppeln. Der Nährstoffgehalt der Kuhmilch führt zur Verdopplung des Gewichtes eines Kalbes innerhalb von einem Monat. Dies könnte eine Erklärung dafür sein, warum unsere Kinder häufig so schnell wachsen und auch in der Regel größer werden, als ihre Eltern.



Die Milch der Kühe hat gigantisch große qualitative Unterschiede. Dies liegt nicht nur an der Verarbeitung der Milch, sondern auch an der Tierhaltung, der Fütterung und der Beschaffenheit der Weiden. (siehe Artikel Dr. med. Josef Kornwachs)

Unser gesamtes Gesundheitswesen leidet unter dem Paradigma „Der Keim ist alles“. Daraus resultiert die Idee, dass man mit einem Antibiotikum jede Infektionserkrankung oder Entzündung behandeln kann.

Menschen, die sich mit der Landwirtschaft und der Medizin ganzheitlich beschäftigen, wissen, dass das Milieu bestimmt ob der Keim pathologische Bedeutung bekommt. Eine sinnvolle Therapie liegt in der Stabilisierung des Milieus und nicht in der Zerstörung eines einzelnen Keims. Eine Methode, die mit erheblichen kolateralen Schäden, wie toxische Belastungen und Zerstörung von einer Vielzahl für das Milieu wichtigen Bakterienstämmen einhergeht.

Dieser Disput, entweder den Keim abzutöten oder das

Milieu zu stärken, existierte schon im 19. Jahrhundert zwischen Pasteur und Pettenkofer. Schon damals setzte sich Pasteurs Meinung, „Der Keim ist alles und muss abgetötet werden“, durch, und bestimmt bis heute die therapeutischen Ansätze in der Medizin und auch die Herstellung und Verarbeitung der Nahrungsmittel.

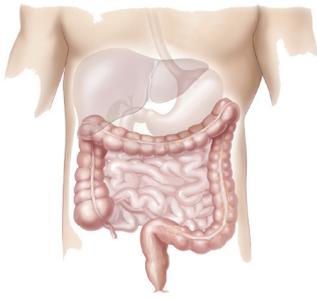
Der Gesetzgeber verbietet den Verkauf von unbehandelter Rohmilch. Selbst im Bioladen ist Milch nur als pasteurisiertes (kurzes Erhitzen auf 60 bis 70 Grad Celsius) Nahrungsmittel zu erwerben. Im Allgemeinen wird Milch nicht nur pasteurisiert, sondern auch homogenisiert, was zu einer Verbindung von ultrafeinen Fettpartikeln mit den Eiweißen der Milch führt. Schon Ende der 50iger Jahre, wurde der Zusammenhang, zwischen homogenisierter Milch und Herz-Kreislauf-Erkrankungen von einer namhaften amerikanischen Herzklinik veröffentlicht. Das dieses gesundheitliche Risiko sowohl von der Industrie als auch von den Vertretern der Medizin ignoriert wird, ist traurig, aber wahr.

Wie die meisten anderen Nahrungsmittel auch, soll Milch über eine Methode der antibakteriellen Behandlung sowohl haltbarer, als auch keimreduziert gemacht werden. D.h. das Milieu in seinem natürlichen Artenreichtum kommt aus dem Gleichgewicht.

Was heißt eigentlich Milieu? Alle komplexen Organismen haben eine einzigartige mikrobiologische Besiedelung. Die sogenannte Darmflora des Menschen ist nicht nur auf den Darm beschränkt. Sie bedeckt alle Schleimhäute sowie Haut und Haare des Körpers. Wenn dieses Milieu intakt ist und das Immunsystem in Balance ist, hat der sogenannte pathologische Keim keine Möglichkeit den Organismus zu gefährden. Das biologische Gleichgewicht hält den Körper gesund.

Da war ja noch die Milch. Bei einer repräsentativen Meinungsumfrage würden über 90 Prozent der Menschen Milch als wichtigstes Grundnahrungsmittel bezeichnen. Ist das wirklich so? Es gibt zwei Grundsubstanzen in der Milch, die für den menschlichen Verdauungstrakt unzureichend oder gar nicht aufzuschließen sind. Alle Säuger, außer einigen menschlichen Kulturen, nehmen nach dem Abstillen keine Milch als Nahrung ein. Eine physiologisch sinnvolle Entscheidung, weil das für den Abbau von Milchzucker (Laktose) notwendige Enzym (Laktase), nach dem Abstillen, weniger und weniger vom Organismus bereit gestellt wird. Selbst in Kulturen, wo viele Milchprodukte gegessen werden, lässt die Verdauungskompetenz für Laktose im Alter nach. Es ist doch ein interessantes Phänomen, dass Laktose als Abführmittel bei Obstipation verwendet wird. Der zweite Bestandteil der Milch, der vom Menschen nicht verstoffwechselt werden kann ist das Eiweiß Betalaktoglobulin. Jedes unverdauliche Eiweiß löst im Ver-

daunungssystem eine moderate Panik Attacke aus. Die Becherzellen (schleim produzierende Zellen der Schleimhaut) arbeiten verstärkt, damit auf jeden Fall verhindert wird, dass das unverdauliche Eiweiß mit körpereigenem Gewebe in Kontakt kommt. Hierzu empfehle ich einen sehr interessanten Eigenversuch: Man nehme einen Schluck Vollmilch und halte ihn 120 Sekunden im Mund. Danach kann die Milch entweder heruntergeschluckt oder ausgespuckt werden.



In aller Regel, löst das eine sehr deutliche Reaktion, in der Mundschleimhaut aus. Eine intensive Schleimschicht hat sich innerhalb von nur 120 Sekunden gebildet. Dies ist eine eindeutige Abwehrreaktion des Körpers auf Milch. Es ist zu betonen, dass diese Reaktion, nicht nur im Mund abläuft, sondern im gesamten Verdauungstrakt.

Eine interessante Beobachtung ist, dass Menschen, die eine Milchkarrenz einhalten, häufig in der Anfangsphase unter Verstopfung leiden. Die vorher genossene Milch hat über Jahre als mildes Abführmittel gewirkt. Das System braucht in der Regel eine bis mehrere Wochen, bis der natürliche Verdauungszyklus wieder hergestellt ist.

Da unsere Symbionten (Darmflora) in der Schleimschicht des Verdauungstraktes angesiedelt sind, bedeutet vermehrte Schleimbildung auch ein vermehrtes Ausscheiden von unseren Mikroorganismen. Die Tatsache, dass die Nahrung, die wir zu uns nehmen, darunter auch die pasteurisierte und ho-

mogenisierte Milch, antibakteriell behandelt worden ist, verhindert die Erneuerung des mikrobiologischen Gleichgewichts. Das Ergebnis ist eine nachhaltige Schwächung des Milieus (Dysbiose) und resultiert wegen der verminderten Abwehrleistung in einer höheren Infektanfälligkeit.

Die oben beschriebenen Phänomene werden nur von Frischmilchprodukten der Kuh (Milch, Joghurt, Quark, Buttermilch, Hüttenkäse, Frischkäse) ausgelöst. Durch den Fermentierungsprozess bei der Käseherstellung wird sowohl die Laktose abgebaut als auch das Betalaktoglobulin biochemisch umgewandelt. Aus ernährungstherapeutischer Sicht ist der Genuss von gut gereiftem Bio-Käse dann unbedenklich, wenn der Klient keine dokumentierte Immunreaktion gegen die veränderten Eiweißstrukturen der Milch aufweist. Trotzdem ist es wichtig darauf hinzuweisen, dass Käse auf Grund seines hohen Eiweißgehaltes und auch oft hohen Fettgehaltes kein Grundnahrungsmittel ist. Die Betonung liegt auf Genuss. Der Geschmack eines gut gereiften französischen Rohmilchkäses ist doch unvergleichlich. Wenn wir Käse so maßvoll essen, wie eine leckere Praline, ist ernährungstherapeutisch nichts dagegen einzuwenden.



Hartmut Tulaszewski
CYTO-Geschäftsführer
und Ernährungsberater



Tipps und Rezepte von Miriam Doria

Alternativen zur Kuhmilch:

- Reismilch
- Sojamilch
- Hafermilch
- Mandelmilch

Dies sind die gängigsten Milchersatzprodukte, die man in Naturkostläden und auch in manchen Supermärkten erwerben kann.

Es gibt außerdem noch etwas ausgefallenerere Produkte von Quinoa- bis Hanfmilch. Bei dem ersten Einkauf von Milchersatzprodukten, ist es empfehlenswert verschiedene Sorten "Milch" von unterschiedlichen Firmen zu kaufen, denn jede "Milch" hat ihren eigenen Geschmack. Selbst Reismilch von zwei unterschiedlichen Firmen kann einen extrem anderen Geschmack und eine andere Konsistenz haben.

Manchmal dauert es eine Weile, bis man den Milchersatz gefunden hat, der einem schmeckt. Verlieren Sie nicht die Geduld, es gibt etwas für jede Geschmacksrichtung!

Bitte bedenken Sie, dass einseitige Ernährung Unverträglichkeiten mit sich bringt, so ist es sinnvoll, auch die verschiedenen "Milchsorten" zu rotieren, damit keine weiteren Reaktionen entstehen.

Außer der "Milch" gibt es noch viele weitere Milchersatzprodukte:

- Soja Cuisin (dies ist ein guter Sahneersatz um Soßen zu verfeinern)
- Hafer Cuisin (dies ist ebenfalls ein Sahneersatz)
- Soja Joghurt
- Soja Pudding
- vegane Sprühsahne auf Reismilchbasis von der Firma Soyatoo
- vegane Sprühsahne auf Sojamilchbasis von der Firma Soyatoo
- Schokomilch (Reis, Soja, Hafer, Mandel)
- Ibi Aufstriche (als Alternative für Frischkäse; Bestellen bei www.lebegesund.de)
- Kokosmilch (zum Kochen und Backen geeignet)

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Kochen und einen guten Appetit!

Rezepte für Pudding der Saison

• RHABARBER-VANILLE-PUDDING

Fünf Stangen Rhabarber schälen und in 1 cm lange Stücke schneiden. 1 Päckchen Vanille Puddingpulver (z.B.: von der Firma Rapunzel) wie auf dem Päckchen erklärt zubereiten, statt Kuhmilch Milchersatz (Reis, Soja oder Hafer) verwenden. Die Rhabarberstücke 2 Minuten mitkochen lassen. In eine Schüssel füllen und den Pudding erkalten lassen.

• ROTE GRÜTZE MIT VANILLE PUDDING

500 g Früchte/Beeren in 300 ml Apfelsaft zum Kochen bringen. 2 gestrichene Teelöffel Agar-Agar Pulver in 50 ml Saft verrühren. Zu den kochenden Früchten geben, 1 Min mitkochen. Mit 100 ml Ahornsirup süßen. Vom Herd nehmen, in eine Auflaufform füllen. Erkalten lassen. Vanille Pudding (z.B. von der Firma Rapunzel) in Hafermilch nach Anleitung kochen. Auf die erkaltete Rote Grütze geben. Erkalten lassen. Mit einem Blatt Minze dekorieren.

• PUDDING MIT HIMBEEREN

1 Päckchen Puddingpulver (z.B.: von der Firma Rapunzel) wie auf dem Päckchen erklärt zubereiten, statt Kuhmilch Milchersatz (Reis, Soja oder Hafer) verwenden. 1 Tasse Himbeeren (hier sind auch tiefgefrorene Himbeeren geeignet) sachte untermischen. Den Pudding erkalten lassen.



Tipps und Rezepte von Miriam Doria (Fort.)

Rezepte für Fruchtsmoothies

• ERDBEER-APFEL-SMOOTHIE

1 Tasse gefrorene Erdbeeren, 2 Tassen Apfelsaft und je nach Bedarf 10 bis 30 g Pro Amino Basic (Proteinpulver aus Lupineneiweiß, Erbseneiweiß und Mangokonzentrat; zu bestellen bei info@tisso.de; Preis: € 39,50 für ein Kilo) in einen Küchenmixer geben und pürieren. (Optional: 1 Banane dazugeben, das macht den Smoothie etwas cremiger)

• BLAUBEER-SMOOTHIE

1 Tasse gefrorene Blaubeeren, 2 Tassen Reis-, Hafer- oder Sojamilch, 1 EL Süßungsmittel (z.B.: Honig, Ahornsirup oder AGAVENDICKSAFT) und bei Bedarf etwas Pro Amino Basic in einen Küchenmixer geben und pürieren. (Optional: 1 Mango (ohne Kern) dazugeben)

• KIRSCH-SAHNE-SMOOTHIE

1 Tasse gefrorene Kirschen, 1 Tasse Reis-, Hafer- oder Sojamilch, 1 Tasse Hafer-, oder Soja Cuisin, 1 EL Süßungsmittel (z.B.: Honig, Ahornsirup oder Agavendicksaft) und bei Bedarf etwas Pro Amino Basic in einen Küchenmixer geben und pürieren.

• FRUCHTSAFTEIS

Es gibt von der Firma Tupperware eine Tupper um Fruchtsaft einzufrieren, um sie dann als Saftis am Stiel zu essen. Dies kann man mit jedem Saft machen. Das Fruchtsaftis ist eine leckere und erfrischende Zwischenmahlzeit, vor allem in den warmen Sommermonaten.

Rezepte für Suppe

• BROKKOLI-CREME-SUPPE

500 g Brokkoli waschen, in 200 ml Wasser gar kochen, 300 ml "Milch" und 3 bis 5 EL Nussmuß dazugeben, mit einem Mixstab pürieren. Die Suppe kann je nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und evtl. Muskatnuss verfeinert werden.



Backen ohne Milch und Ei
von Conja Carlsson
und Ilka Saager

Ohne Eier und Milch
von Doris Wirths
und Rüdiger Liersch



Miriam Doria
Ernährungsberaterin
Kochen nach dem
Cytolisa-Test