

## Diätplan milch -und eifreie Kost für Erwachsene

**Liebe Patientin, lieber Patient,**

bei Ihnen besteht der Verdacht auf eine Milcheiweißallergie. Da sich diese Allergie nicht durch Haut - oder Bluttests bestätigen bzw. widerlegen läßt, ist eine vorübergehende Auslaßdiät unumgänglich. Bitte beachten Sie den unten aufgeführten Diätplan genau.

**Verboten sind alle Nahrungsmittel, die Milch oder Ei enthalten.**

**Folgende Speisen sind erlaubt :**

**GETRÄNKE :** Malzkaffee, Tee, Fruchtsäfte, Mineralwasser.

**BROT :** milchfreie Brotsorten und Brötchen (beim Bäcker nachfragen).

**SPEISEN :** Marmelade, Honig, alle Fleischsorten, roher und gekochter Schinken, Kartoffeln, Reis, Gemüse aller Art, Salate, Obst.

**FETTE :** Butter (enthält nur das Fett der Milch), alle Pflanzenöle (z.B. Olivenöl, Mazola, Palmin), als einzige Margarine Vitaquell (im Reformhaus erhältlich)

**SÜßES :** Gummibärchen, klare Bonbons, Kaugummi, halbbittere Schokolade, Wassereis, Kartoffel-Sticks, Salzstangen, Chips.

**Folgende Speisen sind verboten :**

Milch in jeder Form, alle mit Milch und Milchprodukten hergestellten

Fertigwaren : z.B. Kakao, süßes Weißbrot, Graham-Brot, Pumpernickel, Zwieback, Hefebrot, Quark, Eisspeisen, Joghurt, Käse, Kuchen, Kekse, Gebäck, Fertigsaucen, Creme fraiche, Senf, Mayonnaise, Pasteten, Nudeln, Wurst (beim Metzger fragen), Nutella, Pralinen, Karamelbonbons, Schokolade, Lakritz, Margarine (als einzige Ausnahme : Vitaquell extra).

Nachdem Sie diese Diät 2 Wochen eingehalten haben, führen Sie bitte folgende **Provokation** durch :

1. Tag : 1/2 Glas Milch (ungekocht)
2. Tag : 1 Glas gekochte Milch
3. und 4. Tag : Milch, Quark, Käse, Joghurt
5. Tag : 1/2 Ei gekocht
6. Tag : 1 Ei gekocht
7. Tag : übliche Ernährung

Bitte schreiben Sie während dieser Provokation sämtliche Veränderungen auf, die Sie bei sich beobachten - auch Symptome, die Sie vielleicht nicht für allergisch begingt halten !

Wir werden die Ergebnisse dann gemeinsam besprechen.

Sollten Sie während der Diät Fragen haben, rufen Sie uns bitte an! Tel. 4155 94 90