

Beate Schmitt

Ohne Milch und ohne Ei

Allergien und Laktose-Intoleranz
Rezepte und Praxistipps für den Familienalltag

verlag

Inhalt

Danke	4
Ein mühsamer Weg	7
Schon wieder ein Buch über Ernährung?	9
Allergie - Was ist das eigentlich?	11
Immunsystem auf Irrwegen	11
Und was ist eine Pseudoallergie?	14
Auch eine Unverträglichkeit kann die Ursache sein	15
Die Unterschiede erkennen	17
Allergietests	17
Laktoseintoleranz-Tests	20
Juckreiz und Ausschlag nach einem guten Essen. Habe ich eine Allergie?	22
Wenn Schneewittchen in den Apfel beißt oder was Sie über Nahrungsmittelallergien wissen sollten	24
Wie stellt man eine Nahrungsmittelallergie fest?	25
Kann man vorbeugen?	26
Leben mit der Allergie	28
Milcheiweißallergie? Vorsicht bei strenger Diät!	28
Empfehlungen für die Ernährung ohne Milchprodukte	29
Baby und Kleinkind mit Milch- oder Ei-Allergie	32
Erwachsene mit Milch- oder Ei-Allergie	35
Den Alltag meistern	37
Wissen Sie, was Sie essen dürfen?	37
Tipps für den Einkauf	38
Nahrungsmittelallergie im Griff	42
Medikamente für den Notfall	43
Eine Einladung	44

Im Kindergarten	45
Eigene Geburtstagsfeier	49
Einladung zum Kindergeburtstag	50
Kochen und Backen ohne Milch und Ei	55
So klappt die Umstellung	55
Austauschliste für Allergiker	57
Rezepte für Kuhmilchersatz	58
Ei-Ersatz richtig genutzt	60
Gelier- und Bindemittel	62
Hinweise zu den Rezepten	64
Portionsgrößen	64
Kleine Warenkunde	64
Tipps zur Vorrathaltung	66
Rezepte ohne Milch und Ei	68
Brot und Brötchen	69
Brotaufstriche	77
Suppen und Eintöpfe	82
Heißgeliebte Hauptgerichte	89
Süßspeisen und Getränke	102
Kuchen und Gebäck	108
Weihnachtsbäckerei	125
Die Autorin	149
Anhang	150
Wichtige Adressen	150
Sachindex	154
Rezeptindex	156