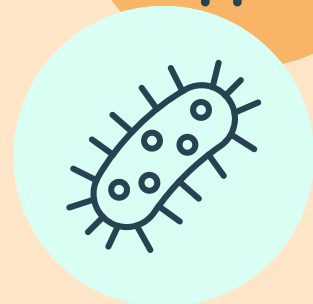


# Milchalternativen Guide

Finde heraus, welche Milchsorten und  
Milchalternativen für dich geeignet sind



# Milchalternativen

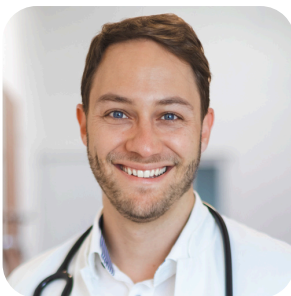
## Warum dieser Milchalternativen-Guide wichtig ist

Milchalternativen gehören mittlerweile bei vielen Menschen zum täglichen Leben dazu. Wir bekommen sie in Cafés, Restaurants und auch bei Freunden. Einige Menschen mit Darmproblemen, merken auch, dass sie Kuhmilch schlecht vertragen. Doch was ist dann eine wirklich geeignete Alternative?

Dieser Guide zeigt dir, welche Milchalternativen es gibt, worauf du achten kannst und welche Alternative für dich in Frage kommt. Ob du diese dann mit Kaffee oder Müsli kombinierst, bleibt dir überlassen!

## Du bekommst:

- eine verständliche Übersicht der Milchsorten
- warum sie deinen Darm beeinflussen können
- Hinweise, wie du die für dich verträglichsten Sorten erkennst



Liebe Grüße



**Dr. Thomas Bacharach**

Ich bin überzeugt davon, dass der Weg in die eigene Gesundheit viel mit Eigenverantwortung zu tun hat. Je mehr wir uns mit unserem Körper, unseren Symptomen und der Entstehung der Symptome beschäftigen, desto eher können wir uns und anderen zu einem besseren Bauchgefühl verhelfen.



## Warum ist Milch oft problematisch?

Kuhmilch enthält natürlicherweise Laktose ("Milchzucker"). Dieser Milchzucker wird von vielen Menschen nicht gut oder nur in einer gewissen Menge gut vertragen. Gerade SIBO- und Reizdarmbetroffene kämpfen häufig mit Laktose.

Sie zählt zu den sogenannten FODMAPs (fermentierbare Kohlenhydrate). Sind nun Bakterien wie bei SIBO im Dünndarm angesiedelt, wo sie eigentlich nicht hingehören, fermentieren diese Bakterien z.B. die Laktose. Dies führt zu Symptomen wie Blähungen, Durchfall, Bauchschmerzen usw.

## Mögliche Alternativen

**Kuhmilch:** enthält Laktose und kann bei SIBO, Reizdarm oder Laktoseintoleranz Beschwerden verstärken.

**Hinweis aus Erfahrungswissen:** falls du Schwierigkeiten hast, Kuhmilch zu vertragen: die meiste Milch, die wir so kaufen können ist pasteurisiert und homogenisiert, d.h. verarbeitet. Diese Verarbeitung kann die Verträglichkeit (und auch übrigens den Geschmack) stark beeinflussen. Im Supermarkt findest du auch vereinzelt Milch, die zwar pasteurisiert, aber nicht homogenisiert wurde. Das macht bei vielen schon einen erheblichen Unterschied. Ansonsten lohnt es sich, auch Rohmilch auszuprobieren, die du selbst abkochst.

**Laktosefreie Milch:** wird oft besser vertragen, weil die Laktose bereits aufgespalten ist. Oft die sicherste Wahl, wenn Milcheiweiß kein Problem darstellt.

**Hafdrink:** oft reich an Fruktanen (gehört zu den FODMAPs) und kann bei empfindlichem Darm problematisch sein. Kritisch bei SIBO.

**Sojadrink:** kann FODMAP-reich sein; Varianten aus Sojaprotein (nicht aus ganzen Bohnen) sind oft besser verträglich.

# Milchalternativen



## Mögliche Alternativen

**Mandel- oder Reisdrink:** sind häufig besser geeignet, da low FODMAP – dennoch immer die Zutatenliste prüfen auf Zusatzstoffe.

**Kokosmilch:** in kleinen Mengen (bis 60ml) okay, darüber hinaus problematisch (Sorbit).

## In der Übersicht

Milchvariante	Verträglichkeit bei SIBO / Reizdarm
Kuhmilch	häufig problematisch, da FODMAP-haltig, ggf. Alternativen ausprobieren, die weniger verarbeitet sind
Laktosefreie Milch	gute Variante, wenn Laktose als FODMAP problematisch ist; hilft nicht, wenn Milcheiweiß nicht vertragen wird
Haferdrink	eher kritisch wegen enthaltenen FODMAP
Sojadrink	ggf. Varianten aus Sojaprotein ausprobieren
Mandeldrink	gute Variante, wenn die Rezeptur ansonsten clean ist
Reisdrink	gute Variante, wenn die Rezeptur ansonsten clean ist
Kokosmilch	in kleinen Mengen bis 60 ml ok

## Zusammenfassung

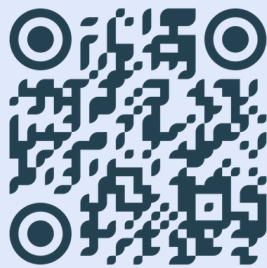
Milchalternativen gehören mittlerweile zum Leben vieler Menschen dazu. Die Alternativen sind vielfältig. Probiere bei Darmproblemen gerne Mandel- und reisdrink aus. Wenn ansonsten nur Wasser und Salz hinzugefügt werden, sind sich in der Regel gut verträglich. Viel Spaß beim Ausprobieren!



Wie kann ich noch mehr erfahren?

Du möchtest mehr Informationen zum Thema Reizdarm, dann lege ich dir mein brandneues Buch "Der Reizdarm-Doc" - Endlich beschwerdefrei mit dem praxiserprobten SMILE<sup>2</sup>-Programm

**Jetzt direkt bestellen**



Scanne den QR-Code für mehr Informationen