Durch die kombinierte Aufnahme verschiedener eiweißhaltiger Lebensmittel kann die Eiweißversorgung z.T. erheblich verbessert werden. Ernährungsphysiologisch wird dieser Effekt mit der sogenannten "Biologischen Wertigkeit" beschrieben. (Zur Erklärung: Die "Biologische Wertigkeit" ist ein Maß dafür, inwieweit ein Eiweiß oder Eiweißgemisch zum Aufbau körpereigener Eiweiße und nicht nur als Energiequelle dienen kann.) Sich in der Eiweißzusammensetzung ergänzende Lebensmittel sind beispielsweise:

- Kartoffel und Ei
- Bohnen und Mais
- Mais und Ei
- Getreideprodukte mit Ei oder Hülsenfrüchten (Erbsen, Bohnen, Linsen)

3) Kuhmilch und Kuhmilchprodukte sind die **wichtigsten Calciumlieferanten** in unserer Ernährung. Um diese zu ersetzen, sollten unbedingt calciumreiche Lebensmittel in den täglichen Speiseplan eingebaut werden. Beispiele dafür sind Vollkornbrot, Broccoli, Lauch, Grünkohl, aber auch calciumreiche Mineralwässer.
Besonders in der Wachstumsphase des Körpers sollte auf eine ausreichende Versorgung mit Calcium geachtet werden.
Ob eventuell eine Supplementierung erforderlich ist, sollten Sie mit Ihrem Arzt besprechen.

4) **Industriell hergestellte Lebensmittel** enthalten aus technologischen Gründen oft Lactose. Anhand des Zutatenverzeichnisses kann man nicht immer erkennen, ob Lactose enthalten ist. Wenden Sie sich deshalb an den Hersteller und fordern Sie Aufstellungen für kuhmilchfreie Lebensmittel an.

5) **Brot- und Wurstwaren** können Lactose enthalten. Wenden Sie sich auch in diesem Fall an Ihren Bäcker oder Metzger/Fleischer.

6) **Margarine** enthält aus technologischen Gründen oft Milchbestandteile. Einige Firmen stellen jedoch bereits milch- und lactosefreie Margarine her. Auch hier geben Ihnen die Hersteller gerne nähere Auskunft.

7) Bei **Schokolade** sollten Sie auf bittere Sorten (Zartbitter, Halbbitter) zurückgreifen - sie sind in der Regel milchfrei. Im Zweifelsfall sollten Sie sich jedoch immer an den Hersteller wenden.

8) **Medikamente** können Lactose enthalten. Bitte fragen Sie bei Ihrem Arzt oder Apotheker nach.