

Upprättare:

Mia Eriksson och Tina Lundkvist
barndietister Gävle sjukhus

Komjölksfri kost

Det är framför allt små barn som drabbas av reaktioner mot mjölkproteiner. De flesta växer emellertid ifrån sin allergi redan i 2-3 års ålder, många tidigare än så. Laktosintolerans (reaktion mot mjölksocker) är vanligare från skolåldern och uppåt.

Skillnaden på mjölkproteinallergi och laktosintolerans:

Snabballergiska symtom: Ofta snabb reaktion med symtom inom 1-2 timmar. Vanligaste symtomen är kräkningar, kolik, eksem eller irritation i öga och näsa, även besvär från luftvägarna kan förekomma. Snabballergiska symtom kan mätas via blodprov (IgE-förmedlad allergi) **Alla livsmedel som innehåller mjölkprotein måste uteslutas.**

Senallergiska symtom: Har tidigare kallats för en mjölkproteinintolerans då denna allergi inte kan mätas med blodprov och IgE-antikroppar. Reaktionerna är ofta fördröjda och symtom kommer oftast från nedre delen av magtarmkanalen, t.ex. diarré, gaser, magsmärtor, illamående, förstoppning. **Alla livsmedel som innehåller mjölkprotein måste uteslutas.**

Laktosintolerans: innebär att enzymet laktas saknas eller finns i för liten mängd i tarmen. Laktas fungerar som saxar och klipper sönder mjölksöcket i mindre bitar. Om mjölksöcket inte klipps till mindre bitar, bildas en jäsningsprocess i tarmen. Symtomen är diarré, magont och/eller gasbildning. Det är mycket individuellt hur känslig man är. Vissa tolererar ett halvt glas mjölk medan andra inte tål någon laktos alls. **Laktosfria och laktosreducerade mjölkprodukter produkter kan användas, även laktastabletter kan användas vid behov.**

Läs innehållsdeklarationerna noggrant!

Mjölkprotein förekommer i en hel del livsmedel och kan dölja sig bakom många olika benämningar:

Mjölk/mjölkprodukter	Mjölkpulver	Laktos=mjölksocker
Fil/filprodukter	Kärnmjölk/pulver	Kasein/kaseinat
Grädde	Skummjölkspulver	Mjölkalbumin
Margarin	Gräddpulver	Mjölkprotein
Messmör/mesost	Torrmjölk	Mjölkäggvita
Ost	Ostpulver	Natriumkaseinat
Mjukost	Vassle, vasslepulver	
Keso, kvarg	Crème fraiche	
Kesella		
Smör		
Yoghurt		
Matlagningsyoghurt		

Mjölksyra och Lactulos
innehåller inte mjölkprotein

Exempel på produkter som kan innehålla små mängder mjölkprotein:

Blandade charkprodukter, ströbröd, buljong, majonnäs, brödglass (bröd som penslats med mjölk), kryddblandningar och maränger.

Exempel på mjölkfria produkter ute i handeln:

Mjölkersättningar		Kalcium/dl
Oatly	havrebaserad	0-120 mg
Oddlygood	havrebaserad	120 mg
Aiito havre	havrebaserad, glutenfri	120 mg
Alpro havredryck	havrebaserad	120 mg
Alrpo soyadryck	sojabaserad	120mg
GoGreen, Sojadryck	sojabaserad	120 mg

Barngröt /välling

Sinlacgröt, (4 mån)	vitamin och järnberikad	230 mg/port
Semper mjölkfri välling (6mån och 1 år)	..._	80 mg/dl
Semper mjölkfri gröt (6 mån och 1 år)	_.._	165 mg/port
EnaGo gröt (6 mån)	..._	200 mg/port
EnaGo välling (6 mån och 1 år)	_.._	90 mg/dl

”Yoghurt”

Oatly havreghurt	havrebaserad	120 mg
Alpro soya,	sojabaserad	120mg
Planti	sojabaserad	120 mg
YOSA	havrebaserad	120 mg

”Grädde”

Alpro soya	sojabaserad
Oatly iMat	havrebaserad
SOYATOO	sojabaserad

Matfett

Mjölkfria Milda
 Carlshamn Mjölkfritt
 Becel Gold/omega 3
 Flora växtbaserat/mjölkfri

”Ost”

Violife	kokosbaserad	olika smaker
GreenVie	kokosbaserad	olika smaker
Oatly på Mackan	havrebaserad	olika smaker
Tofuline	sojabaserad	olika smaker

Glass

Tofuline	sojabaserad
Oatly	havrebaserad
Tofutti	sojabaserad
Choice	soja/havre/mandel/kokosbaserad

Övrigt

Det finns även alternativ till crème fraîche, vaniljsås, choklad med mera.

Förutom soja- och havrebaserade ersättningar finns även produkter baserade på nötter, mandel, ris och kokos.

Förskrivningsbara modersmjölkersättningar:

Förskrivs via livsmedelsanvisning eller Nutritionsportal av specialistläkare eller via dietist när diagnos är fastställd.

		Kalcium/dl
Nutramigen	hydrolyserat kasein	77 mg
Althera	hydrolyserat vassle	66 mg
Pepticate	hydrolyserat vassle	47 mg

Dessa är näringsmässigt kompletta för spädbarn, därefter som tillägg.

Övrig information

- *Produkter av får- och getmjölk behöver oftast också uteslutas då proteinerna liknar varandra..*
 - *Risdryck: I enlighet med livsmedelsverket rekommenderas inte risdryck till barn under 6 år pga. potentiellt höga halter av tungmetaller.*
 - *Sojaprodukter: Om det är möjligt, begränsa intag av sojaprodukter för barn under 1 år då stora mängder sojaprotein under spädbarnsåret kan öka risken för att utveckla en sojaallergi.*
-

Rekommenderat intag av kalcium enligt NNR 2012:

Ålder	mg kalcium per dag
6 mån-1 år	540
1 år-5 år	600
6 år-9 år	700
10 år-17 år	900
Vuxna	800
Gravida/ammande kvinnor	900

Kalcium (Ca) tillskott, finns att köpa receptfritt på apoteket 250-500 mg.

Livsmedelsgrupp	Mjolkproteinfritt	<i>Innehåller/kan innehålla</i>
Kött, fisk, ägg	Alla sorter i ren och oblandad form	Halv- och helfabrikat, charkuterivaror
Grönsaker	Alla sorter i ren och oblandad form	Stuvningar, gratänger, pajer
Potatis och rotfrukter	Alla sorter i ren och oblandad form	Moser, pulvermos, gratänger
Frukt och bär	Alla sorter i ren och oblandad form	Efterrätter, desserter
Spannmålsprodukter	Bröd, bakverk och gröt tillredda på vatten eller ersättningsprodukter	Bröd, bakverk och gröt tillredda med mjölk. Fyllningar i tårter, kakmix, gröt- och vällingpulver
Mjolkprodukter	se mjolkproteinfria produkter	Alla mjölk och mjolkprodukter, grädde, glass välling, fullkornsvälling
Matfett	Alla oljor, ister, talg, mjolkfritt margarin	Smör och margarin
Dryck	Saft, läsk, öl, juice, kaffe, te, mineralvatten	Mjolkchoklad, chokladdryck
Övrigt	Kokosmjölk	Kryddblandningar, sås- och soppulver, godis, chips, bakverk, kokosbollar, kakaoprod.

Bra sidor om komjölksproteinallergi och mjölkfri kost:

www.allergisidan.com

www.nutramigen.se

www.komjolksallergi.se

www.enago.se

www.slv.se

www.astmaoallergiforbundet.se

www.allergimat.com

Ingredienslexikon (app)