

## Komjölksproteinfri kost – info. från BVC

Det är framför allt små barn som drabbas av reaktioner mot mjölkproteiner. De flesta växer ifrån sin allergi redan i 2-3 års ålder, många även 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 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 mjölksockret i mindre bitar. Om mjölksockret 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 kan användas, även laktastabletter kan användas vid behov.**

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

### Läs innehållsdeklarationerna noggrant!

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		
Kesella		
Smör		
Yoghurt		
Matlagningsyoghurt		
Crème fraiche		

**Detta innehåller inte mjölkprotein:**

Mjölksyra  
Vegetabiliskt fett  
Vegetabilisk olja

## FÖLJANDE DOKUMENT SKA EJ ERSÄTTA DIETISTBESÖK

### Mjölkfria ersättningsprodukter:

Ca 0-6 månader	Bröstmjölk/modersmjölksersättning.
Ca 6 månader – 1 år	Mjölkfri barngröt/välling samt i huvudsak havrebaserade mjölkersättningsprodukter.
Ca 1 år – 6 år	Ok att ge större andel sojabaserade produkter.
Ca 6 år och framåt	Ok med dryck gjord på ris.

#### Mjölkersättningar

		<u>Kalcium/dl</u>
Oatly/Oatly + kalcium	havrebaserad	---/120 mg
Go Green havredryck	havrebaserad	120 mg
Alpro havredryck	havrebaserad	120 mg
Alpro soya	sojabaserad	---/120mg
GoGreen, Sojadryck	sojabaserad	120 mg
Rice Dream/- kalcium	risbaserad	---/120 mg

(finns även mandeldryck, kokosdryck, hasselnötsdryck, pistagedryck...)

#### Barngröt/välling

Sinlacgröt (4 mån)		265 mg/port
Semper mjölkfri välling (6 mån och 1 år)		80 mg/dl
Semper mjölkfri gröt (6 mån och 1 år)		165 mg/port
EnaGo gröt (6 mån och 12 mån)		200 mg/port
EnaGo välling (6 mån och 12 mån)		90 mg/dl

#### ”Yoghurt”

Oatly havregurt havrebaserad		120 mg
Alpro soya	sojabaserad	120mg
Plant soyghurt	sojabaserad	110 mg
YOSA	havrebaserad	0-120 mg

#### Grädd

Alpro cuisine soya	sojabaserad	
Alpro kokosgrädd	kokosbaserad	
Alpro soya airy and creamy	sojabaserad	Vispbar
Oatly iMat	havrebaserad	
Gogreen, Visp	havrebaserad,	Vispbar
Soya Too	sojabaserad	Vispbar
Soya Too spray	sojabaserad	Spritsgrädd
Ricedream	risgrädd	
Blue dragon	kokosgrädd	Vispbar

#### Matfett

Mjölkfria Milda  
Carlshamn Mjölfritt

#### Glass

Tofuline	sojabaserad
Oatly	havrebaserad
Tofutti	sojabaserad
R-Ice	risbaserad

#### Ost

Tofutti, dessertost	sojabaserad	Naturell, flera smaker
Tofutti, Ostskivor	sojabaserad	Mozzarella, Cheddar
Tofuline, creamy spread	sojabaserad	Naturell, vitlök & persilja
Cheezly, Astrid och aporna	sojabaserad	Flera smaker
Cheezly creamy	sojabaserad	Naturell, flera smaker
Bute Island, Sheese creamy spread		Naturell, flera smaker
Sheese (hårdost)	sojabaserad	Cheddar/Edamer mfl.
No-Moo, Vegusto	ris/mandelbaserad	Cheddar, smältost
Oatly på mackan	havrebaserad	

**Hemsidor för mer information om mjölkfri kost:**

- [www.allergisidan.com/](http://www.allergisidan.com/)
- [www.meadjohnson.se](http://www.meadjohnson.se)
- [www.komjölksallergi.se](http://www.komjölksallergi.se)
- [www.enago.com](http://www.enago.com)
- [www.slv.se](http://www.slv.se)
- [www.celiaki.se](http://www.celiaki.se)
- [www.allergimat.com](http://www.allergimat.com)