



## Har mitt barn komjölsallergi eller laktosintolerans?

## Reaktioner på komjök

*Komjöklsallergi* (även kallad *Komjöklsproteinallergi*) = allergi mot proteinerna i komjökken.<sup>1</sup> Vanligast bland spädbarn och småbarn.

*Laktosintolerans* = känslighet mot mjöksockret (laktos). Vanligast hos vuxna och äldre barn. Laktosintolerans förekommer sällan före förskoleåldern.

Det är viktigt att ta reda på vilken typ av reaktion barnet har, eftersom det får konsekvenser för barnets kost.

## Komjöklsallergi

Om man inte tål mjökens proteiner handlar det om allergi. Symptomen kan t.ex. vara diarré, kräkningar, magsmärtor, kolik, eksem, förstoppning och andningsbesvär. Diagnosen ställs genom strikt komjöklsproteinfri kost med efterföljande återintroduktion och kompletteras ibland med hudtest eller blodprov.

Eftersom komjöklsallergi oftast drabbar spädbarn och småbarn är det mycket viktigt med en näringsmässigt komplett specialnärning för att säkerställa barnets tillväxt i de fall amning inte är möjligt. Specialnärningar är livsmedel för speciella medicinska ändamål och ska användas på inrådan av läkare eller dietist.

Vid komjöklsallergi måste man utesluta samtliga mjök-innehållande livsmedel. För känsliga individer kan det räcka med mycket små mängder mjök för att orsaka en reaktion. Mjök och mjökprodukter måste anges i innehållsförteckningen men kan förekomma där man minst anar det. Ta därför för vana att alltid läsa innehållsförteckningen.

## OBS!

- Var noga med att alltid läsa innehållsförteckningen på alla livsmedel.
- Mjöklsyra och mjöklsyrabakterier innehåller inte mjökprotein så länge livsmedlet de ingår i är mjökfritt.



## Att se upp med vid allergi mot komjolk

*Ingredienser och produkter som kan innehålla komjölksprotein:*

Animaliskt fett	Kvarg	Natriumkaseinat
Choklad	Kärnmjölkspulver	Ostpulver
Crème fraiche	Laktos (mjölksocker)#	Ost
Fetaost	Margarin	Skorpsmulor
Filmjolk	Matfett/ matfettsblandning	Skummjölkspulver
Färskost	Messmör	Smältost
Glass	Mesost	Smör/smörfett
Grädde	Mjukost	Ströbröd
Gräddfil	Mjolk	Torrmjölkspulver
Gräddpulver	Mjölkalbumin	Vassle
Kasein/kaseinat	Mjolkprotein	Vasslepulver
Kesella	Mjölkpulver	Välling
Keso	Mjölkäggvita	Yoghurt

#Laktos i läkemedel innehåller inga påvisbara mängder komjölksprotein. Om laktos däremot ingår som en ingrediens i ett livsmedel kan det innehålla komjölksprotein och kan därför behöva undvikas. Är du osäker på någon speciell produkt, kontakta fabrikanterna! Man bör också undvika mjölk från andra djur, då dessa innehåller proteiner liknande dem i komjolk. Även dessa kan orsaka allergiska reaktioner. Tänk även på att laktosfri mjölk innehåller mjolkprotein.

## Laktosintolerans

Vid laktosintolerans är det inte fråga om en allergisk reaktion<sup>1</sup>. Man har då istället för lite av det enzym (laktas) som behövs för att bryta ner mjölksocker (laktos) i tarmen. Symptom vid laktosintolerans är ofta svullen mage, gaser, magsmärtor och diarré. Diagnosen ställs vanligtvis genom att man utesluter laktos ur kosten för att se ifall symptomen försvinner. Laktosintolerans är ett ofarligt tillstånd, även om symptomen kan vara obehagliga för den som drabbas.

En person med laktosintolerans behöver laktosreducerad eller laktosfri kost. De flesta med laktosintolerans klarar mindre mängder laktos och kan äta vanligt margarin, smör och mat innehållande mindre mängder mjölk. Vissa kan dock vara mycket känsliga för laktos och i dessa fall kan det vara bra att starta med en helt mjölkfri kost för att sedan introducera laktos i ökande mängd.

På nästa sida finns en tabell över laktosinnehållet i olika livsmedel.





## Mängd laktos i olika livsmedel

	Laktos/100 gram
Mesost/messmör	>6 g
Välling- och grötpulver##	>6 g
Mjökchoklad	>6 g
Glass	>3 g
Mjök	>3 g
Filmjök	>3 g
Kvarg	>3 g
Vispgrädde	1-3 g
Crème fraiche	1-3 g
Färskost	1-3 g
Yoghurt	1-3 g
Halloumi	1-3 g
Låglaktosprodukter	0,1-1 g
Smör/margarin/matfett	0,1-1 g
Fetaost	0,1-1 g
Mögelost	<0,1 g
Hårdost	<0,01 g
Mjukost	<0,01 g
Laktosfria produkter	<0,01 g

##som innehåller mjök

Källa: Livsmedelsverket 2019

## Nutramigen specialnäringar:

Är livsmedel för speciella medicinska ändamål som ska användas under medicinsk övervakning. Specialnäringarna används vid kostbehandling av barn med komjölksallergi och/eller multipel födoämnesallergi.

**Nutramigen** innehåller en kombination av extensivt hydrolyserat kaseinprotein och *Lactobacillus rhamnosus* (LGG®) som tillsammans stödjer kostbehandlingen av komjölksallergin och hjälper barnet att snabbare återgå till en normal kost.<sup>§</sup>

Det finns två varianter av Nutramigen med LGG®:

**Nutramigen 1 LGG®** är speciellt anpassad för spädbarn med komjölksallergi. Denna hypoallergena modersmjölksersättning är näringsmässigt komplett och lämplig som enda näringskälla från födseln fram till 6 månaders ålder.

**Nutramigen 2 LGG®** är speciellt anpassad för barn med komjölksallergi från 6 månaders ålder och framåt. Denna hypoallergena tillskottsnäring ger alla näringsämnen ditt barn behöver som en del av en varierad kost.

**Nutramigen PURAMINO** är speciellt anpassad för spädbarn och småbarn med svår komjölksallergi, multipel födoämnesallergi eller i de fall en extensivt hydrolyserad specialnäring inte haft effekt. Denna hypoallergena modersmjölksersättning är näringsmässigt komplett och lämplig som enda näringskälla från födseln fram till 6 månaders ålder och därefter som en del av en varierad kost.

**Nutramigen PURAMINO JUNIOR** är speciellt anpassad för barn över 12 månader med svår komjölksallergi, multipel födoämnesallergi eller i de fall en extensivt hydrolyserad specialnäring inte haft effekt. Denna hypoallergena specialnäring är näringsmässigt komplett och kan ges som enda näringskälla från 1-3 års ålder<sup>§§</sup> eller som en del av en varierad kost.

Ingen av produkterna får användas för parenteralt bruk.

§I jämförelse med Nutramigen utan LGG®.

§§Lämplighet över 3 år utvärderas av läkare eller dietist.



ABIGO Medical AB, Ekonomivägen 5, 436 33 ASKIM, Sweden  
Kundtjänst: +46 8 586 33 500