



Råd om komælksfri diæt



**FØLGENDE LISTE OG GENERELLE GODE RÅD KAN VÆRE EN HJÆLP
I FORBINDELSE MED MADLAVNING TIL DEM, DER BØR FØLGE EN
MÆLKEFRI DIÆT**

**MÆLK GEMMER SIG OGSÅ
BAG ORDENE
("USYNLIG" MÆLK)**

- Animalsk fedtstof
- Animalsk olie
- Inddampet mælk
- Kasein
- Kasinat
- Kalciumkasinat
- Kaliumkasinat
- Lactalbumin
- Laktose (mælkesukker)
- Margarine
- Minarine
- Mælkebestandele
- Mælkeprotein
- Mælkepulver
- Mælketørstof
- Natriumkaseinat
- Skummetmælkspulver
- Smøraroma
- Smørolie
- Sødmælkspulver
- Tørmælk
- Valle
- Valleprotein
- Vallepulver

**VARER, SOM ALTID
INDEHOLDER MÆLK
("SYNLIG" MÆLK)**

- Ost
- Blandingsprodukter f.eks.
Kærgården
- Cremefraiche
- Fløde
- Sødmælk
- Letmælk
- Minimælk
- Skummetmælk
- Kernemælk
- Smør
- Ylette
- Ymer
- Yoghurt
- A38 og andre syrnede
mælkeprodukter

*Kilde: Sundhedsstyrelsen og Føde-
vareministeriet, Mælkeallergi - børn
og mad, 5. udgave, maj 2011*

Laktose

Laktose kan indeholde små mængder mælkeprotein, da det kan være svært for producenten at adskille laktosen helt fra mælkeprotein.

I særlige tilfælde, hvor en streng overholdt mælkefri diæt ikke er nok til at undgå symptomer, kan det være nødvendigt også at undgå laktose.

Vegetabilsk fedt

Vegetabilsk fedt i industrien kan dog undertiden medføre, at de anvender margarine, som indeholder mælk og deklarerer det som vegetabilsk fedt.

Margarine

Hvis ordet "margarine" fremgår på indholdsfortegnelsen på en vare, kan man forudsætte, at mælk indgår i produktet.

Penslet brød

Det forekommer, at brød pensles med mælk, uden at det angives på indholdsfortegnelsen.

Fåremælk og gedemælk

Proteinet i mælken fra andre dyr end koen f.eks. ged og får ligner i høj grad proteinet fra koen og må derfor ikke anvendes.

Mælkeerstatninger

For at øge næringsindholdet i maden og undgå fejlnæring er det vigtigt at erstatte mælken i maden med en ernæringsrigtig mælkeerstatning som eksempelvis Nutramigen.

Kalk

Du behøver måske et ekstra kalktilskud, hvis du lever på en mælkefri diæt. Kontakt din læge eller diætist for information omkring dette.

Animalsk olie og fedtstof

Efter gældende lov skal det fremgå af mærkningen, såfremt der er anvendt mælk eller bestanddele heraf i fremstillingen.



Generelle råd

	Undgå	Anvend
Drikke	Mælk (ko-, gede- og få-remælk), kernemælk, yoghurt og kalkberiget juice.	Saft, juice, the, kaffe, vand og Nutramigen.
Grød-produkter	De fleste færdigkøbte grød-produkter til børn indeholder mælk. Læs varedeklarationen for indhold af mælk.	Grød til børn bør laves fra bunden. Anvend Nutramigen i grøden så næringsindholdet sikres.
Brød/kager	Læs varedeklarationen for mælkebestanddele og smør i brød, kiks, kager osv.	Brød, kager, kiks, mysli, kagemix osv. uden mælkebestanddele og margarine/smør. Ris og pasta.
Fedtstoffer	Smør, margarine (også diæt margarine og Kærgården). Læs varedeklarationen på mayonnaise, salat, m.m.	Olie, mælkefri margarine.
Pålæg	Ost, "pølser" (f.eks. kødpølse, spegepølse, færdiglavede frikadeller og leverpostej).	Alle former for kød, der er skive-skåret (f.eks. skinke, saltkød). Æg, torskerogn, fisk, honning, marmelade osv.
Kød/fisk	Færdigretter.	Hele stykker af kød og fisk.
Frugt	Læs varedeklarationen på f.eks. sorbetis og frugtmos.	Alle former for frugt.
Diverse	Læs varedeklarationen på slik, chokolade, lakrids, bouillon-terninger/pulver og færdige sovse.	Sukker, marmelade, sennep, ket-chup, tomatpuré, eddike, kakao-smør og mælkefri bouillon.

Du kan finde flere råd på www.meadjohnson.dk

Du kan købe Nutramigen hos

Mediq Danmark
Kornmarksvej 15-19 - 2605 Brøndby
Tlf. 3637 9200 - mediqdanmark.dk



Eller på apoteket