

# Kumelkfrie kostråd

Det er svært viktig å skille mellom kumelkproteinfritt og laktosefritt kosthold. Denne brosjyren er laget for spedbarn/barn som er allergisk mot kumelkprotein, eller til ammende mødre som må unngå kumelkprotein.

Ved kumelkproteinallergi reagerer kroppens immunsystem på proteinet i kumelk og oppfatter melkeproteinet som en "fiende". Derfor er det svært viktig å kutte ut alle kumelkproteinholdige matvarer fra kosten. Laktoseintoleranse innebærer at kroppen har nedsatt evne til å spalte melkesukkeret. Dette er vanligere hos litt større barn og voksne. Det er viktig å stille rett diagnose for å sikre riktig behandling. Kostrådene er forskjellig ved disse to reaksjonsformene. Har barnet ditt en påvist melkeallergi er det viktig å lese alle innholdsdeklarasjoner nøye. Dette for å unngå allergiske reaksjoner hos barnet ditt.

## Matvarer inneholder kumelkprotein hvis følgende betegnelser står oppført i ingredienslisten

|                 |                 |                   |
|-----------------|-----------------|-------------------|
| Crème fraîche   | Melk            | Ost               |
| Cottage cheese  | Melkeprotein    | Ostepulver        |
| Fløte           | Melkepulver     | Skummetmelkpulver |
| Fløteis         | Melketørrstoff  | Strøkavring       |
| Kasein/kaseinat | Messmør         | Surmelk           |
| Kernemelkpulver | Myse            | Tørrmelk          |
| Laktalbumin     | Mysepulver      | Yoghurt           |
| Margarin        | Natriumkaseinat |                   |

\*Laktose i legemidler inneholder ingen påviselige mengder med kumelkprotein. Hvis laktose derimot inngår som ingrediens i mat kan det inneholde spor av kumelk. *Ref. melk.no*

# Viktig å vite:

## Regler for merking av allergener i matvarer

### **INNHALDSDEKLARASJON**

Ingredienser som er kjent for å gi allergi må alltid oppgis dersom de forekommer i et produkt. Listen med ingredienser som utløser spesielle merkevarekrav gjelder i alle EU land. Innholdsdeklarasjoner bør alltid leses da matvareprodusenter fra tid til annen endrer innholdet i sine produkter.

## Matvarer

### **MEIERIPRODUKTER**

Alle typer melk og meieriprodukter må fjernes fra kosten og erstattes av andre produkter. I dagligvarehandelen finnes det mange alternativer basert på havre, ris eller soya. Disse kan fungere utmerket for større barn eller voksne. Spedbarn og småbarn bør imidlertid ha en spesialerstatning for allergikere kjøpt på apotek. Kumelkallergiske barn får dette på blå resept. *Ref: Helsedirektoratet 2009*

### **MELK FRA SAU OG GEIT**

Proteinet i melk fra andre dyreslag som f.eks sau og geit ligner i høy grad på melkeproteinet og skal derfor unngås.

### **MATFETT**

Unngå smør og margarin som inneholder melk. Bruk melkefrie varianter og rene oljer.

### **BRØD**

Unngå brød typer som inneholder melk, f.eks boller, kaker, kjeks eller strøkavring. Bruk brød, kaker, kjeks, strøkavring uten melk. Les bestandig innholdsdeklarasjon.

### **GRØT**

Unngå industrifremstilte grøter med melk. De aller fleste er basert på melk. Lag grøt selv av ulike kornsorter som ris, bygg og havre og kok på vann. Tilsett Nutramigenpulver til slutt. (se eget oppskriftshefte)

### **PÅLEGG**

Unngå alle typer ost, prim og sjokoladepålegg med melk. Leverpostei kan inneholde melk, men finnes også melkefritt. Bruk i stedet rent kjøtt f.eks røkt/kokt skinke, melkefri leverpostei, frukt, fisk og egg.

## KJØTT OG FISK

Alt rent kjøtt er melkefritt, men som halvfabrikata kan det finnes melk i produktene. Les nøye innholdsdeklarasjoner på alle halv- og helfabrikata som fiskepinner, fiskeboller, pølser og oppmalt kjøtt.

## FRUKT, GRØNNSAKER OG POTETER

Alt er melkefritt i sin rene form (kokt og konservert).

## ØVRIG

Vær ekstra nøye med alle former for halvfabrikata. Der du minst aner det kan produktet inneholde melk. Vær oppmerksom på for eksempel buljong, supper og sauser fra pose, samt chips.

## SPOR AV

En del matvarer er merket med "kan inneholde spor av". Dette betyr ikke at produktet er tilsatt det aktuelle allergenet som en ingrediens, men at det under produksjon kan ha kommet rester av uønskede allergener over i produktet. De aller fleste med melkeallergi tåler en slik spormengde og kan spise produkter merket med "kan inneholde spor av".

## Hvordan sikre god ernæring?

### SPEDBARN OG SMÅBARN

Ettersom kumelkprotein allergi er vanligst hos de minste barna er det svært viktig med en fullstending kumelkproteinfri kost for å sikre optimal vekst hos barnet.

**Nutramigen 1 DHA** er en ernæringmessig fullverdig morsmelkerstatning som kan benyttes fra første leveuke. Den inneholder et spesialbehandlet protein (behandlet for og ikke fremkalle en allergisk reaksjon). Nutramigen 1 DHA inneholder alle næringstoffer barnet trenger for å sikre optimal vekst.

**Nutramigen 2 DHA** er ernæringsmessig tilpasset barn fra 6 måneder. Denne har bedre smak og kan brukes som drikke samt til berikning av mat.

**Puramino** er en morsmelkerstatning basert på aminosyrer. Den er ernæringsmessig fullverdig og kan brukes fra første leveuke. Den er til spedbarn og barn med alvorlig melkeallergi.

For barn med melkeallergi er det vanlig å anbefale melkeerstatning frem til 3 års alder, og de kan få melkeerstatning på blå resept fram til de er fylt 10 år.

### KALSIUM OG TRAN

Meieriproduktene er en viktig kilde til blant annet: B-vitaminer, kalsium, proteiner og energi. Dersom barnet ditt får i seg anbefalte mengder av Nutramigen er det sjelden behov for tilskudd av kalsium. Forhør deg med lege eller klinisk ernæringsfysiolog dersom du er usikker. Norske helse- og ernæringseksperter anbefaler at alle tar 5 ml tran pr dag.

## RÅD OM KUMELKFRI KOST TIL AMMENDE MØDRE MED KOLIKKBARN

Når barnet ditt har kolikk og du har fått råd om å forsøke med melkefri kost, bør du som mor forsøke en helt melkefri kost innledningsvis.

## HVIS BARNETS KOLIKK FORSVINNER

Begynner du sakte å prøve med melk i svært små, men i økende mengder. Et forslag kan være å følge rådene nedenfor:

dag 1 + 2 bytt til "vanlig" margarin

dag 3 + 4 bruk produkter som inneholder "usynlig" melk, f. eks. brød, pølse

dag 5 + 6 2 skiver ost

dag 7 + 8 1 dl yoghurt/surmelk/rømme/melk pr. dag

dag 9 - øk ytterligere

Hvis barnets kolikk ikke forsvinner, fortsetter du med forsøket i noen dager til. Hvis det ikke skjer noen forandring kan du gå tilbake til ditt normale kosthold.

## Vår hjemmeside: [www.meadjohnson.no](http://www.meadjohnson.no)

- En klinisk ernæringsfysiolog svarer på spørsmål om kumelk-proteinallergi hos barn.
- Les mer om melkeallergi og våre produkter.
- Last ned og bestill brosjyrer og oppskriftshefter.

## For mer informasjon eller spørsmål:

- Ring kundesenter: 23 96 23 00

Velkommen!



ABIGO Medical AS  
Eidsbergveien 43, 1811 ASKIM  
Tlf. 23 96 23 00