



Kumelkfrie kostråd

Det er viktig å skille mellom et kumelkproteinfritt og laktosefritt kosthold da kostrådene er ulike for disse to reaksjonsformene. Denne brosjyren er laget for spedbarn/barn som er allergisk mot 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. Har barnet ditt en påvist melkeallergi er det viktig å lese alle innholdsdeklarasjoner nøye for å unngå at allergiske reaksjoner oppstår.

Unngå følgende ingredienser ved melkeallergi:

Animalsk fett	Laktalbumin	Ostepulver
Cottage cheese	Laktose*	Potetmospulver
Crème fraîche	Margarin	Rømme
Fetaost	Melk	Sjokolade
Fløte	Melkeprotein	Skummetmelkpulver
Fløteis	Melkepulver	Smør
Gjærbakst penslet med melk	Melkesukker (laktose)	Strøkavring
Kasein/Kaseinat	Melketørrstoff	Surmelksprodukter
Kulturmilk	Myse	Syrnet melk
Kvarg (kesam)	Mysepulver	Tørrmelk
Kjernemelkpulver	Natriumkaseinat	Yoghurt
	Ost	Yoghurtpulver

*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 det forekommer i et produkt. Dette gjelder blant annet melk. Allergener skal være uthevet i ingredienslisten, for eksempel i fet eller kursiv skrift for bedre synlighet.

Listen med ingredienser som utløser spesielle merkevarekrav gjelder i alle EU-land. Innholdsdeklarasjoner bør alltid leses da matvareprodusenter fra tid til annen endrer innholdsdeklarasjoner 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, mandel eller soya. Velg gjerne en variant tilsatt kalsium og jod. Risdrikk skal ikke benyttes til barn under seks år. De øvrige kan fungere for større barn. Spedbarn og småbarn som ikke ammes bør imidlertid ha en spesialerstatning for allergikere kjøpt på apotek. Dette fordi en spesialerstatning sikrer inntak av viktige næringsstoffer til det raskt voksende barnet. Kumelkallergiske barn får dette på blå resept. *Ref: Helsedirektoratet 2016*

MELK FRA SAU OG GEIT

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

MATFETT

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

BRØD

Brød og bakevarer som boller, kaker og kjeks kan inneholde melk. Les bestandig ingredienslisten nøye, og velg produkter uten tilsatt melk.

GRØT

Vær oppmerksom på at de fleste industrifremstilte grøtene er basert på melk, men det fins noen unntak. Lag gjerne grøten selv. Det kan da være lurt å bruke næringsrike kornsorter som havre, bygg og hirse.

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. Mat som for eksempel fiskepinner, fiskeboller, pølser og oppmalt kjøtt kan ofte inneholde melk.

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, 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 spormengder og kan spise produkter merket med "kan inneholde spor av".

Hvordan sikre god ernæring?

SPEDBARN OG SMÅBARN

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

Morsmelk er alltid å foretrekke dersom det er mulig. Men det finnes fullgode alternativer dersom morsmelken ikke strekker til. Ved kumelkproteinallergi er førstevalget en hydrolysert spesialnæring som Nutramigen 1 og Nutramigen 2. Ved mer alvorlige symptomer på kumelkproteinallergi er aminosyreløsningen Puramino et godt alternativ.

Nutramigen 1 er en ernæringsmessig fullverdig spesialnæring og er spesielt produsert for spedbarn med kumelkproteinallergi. Nutramigen 1 er basert på spaltet kaseinprotein. Proteinet er spaltet ned til små peptider og aminosyrer for ikke å fremkalle en allergisk reaksjon.

Nutramigen 2 er ernæringsmessig tilpasset barn fra 6 måneder og brukes i tillegg til fast føde. Nutramigen 2 kan brukes så lenge barnet har behov for den. Denne har bedre smak og kan brukes som drikke og som en del av et variert kosthold.

Puramino brukes til barn med kraftigere symptomer på kumelkproteinallergi, og brukes etter råd fra lege. Denne spesialnæringen er basert på aminosyrer. Den er ernæringsmessig fullverdig og kan brukes fra første leveuke. Produktet er til spedbarn og barn med alvorlig melkeallergi.

Puramino Junior Puramino Junior er en spesialnæring basert på aminosyrer. Barn som har fått Puramino tidligere kan bytte til Puramino Junior rundt ett års alder. Den kan benyttes som en del av et variert kosthold eller som barnets eneste næringskilde frem til barnet er 3 år.

For barn med melkeallergi er det vanlig å anbefale melkeerstatning frem til 3 års alder, dersom de ikke har vokst av seg sin kumelkallergi enda.

BEHOV FOR EKSTRA TILSKUDD

Dersom barnet får i seg anbefalte mengder av Nutramigen er det sjelden behov for tilskudd av noen næringsstoffer. Forhør deg med lege eller klinisk ernæringsfysiolog dersom du er usikker.

SE VÅRE INFORMASJONSBROSJYRER



Vår hjemmeside: www.nutramigen.no

- En klinisk ernæringsfysiolog svarer på spørsmål om kumelkproteinallergi 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!



Se instruksjonsvideo på
medisininstruksjoner.no



www.nutramigen.no

Viktig: Mead Johnson Nutrition og ABIGO støtter WHO's anbefalinger om at morsmelk er barnet beste føde. Nutramigen er et medisinsk næringsmiddel og skal brukes under medisinsk tilsyn.

Juni 2020

