

# Komjölksfria kostråd

## Introduktion

Först och främst är det viktigt att skilja på komjölksproteinfritt och laktosfritt. Den här foldern är avsedd för personer som är allergiska mot komjölksprotein eller ammar mjölkallergiska spädbarn.

Vid mjölkallergi reagerar kroppens immunsystem på proteinet i mjölken och signalerar mjölk som "fiende" och mjölk behöver därför uteslutas ur kosten. Laktosintolerans innebär att man har svårigheter med att bryta ner mjölksocker (laktos) i maten och innebär sällan att man behöver äta en helt komjölksproteinfri kost, vilket är rekommendationen vid mjölkallergi.

### ***Ingredienser och produkter som kan innehålla mjölkprotein:***

Animaliskt fett	Kvarg	Natriumkaseinat
Choklad	Kärnmjölkspulver	Ostpulver
Crème fraîche	Laktos (mjölksocker)*	Ost
Fetaost	Margarin	Skorpsmulor
Fil	Matfett/matfettblandning	Skummjölkspulver
Färskost	Messmör	Smältost
Glass	Mesost	Smör/smörfett
Grädde	Mjukost	Ströbröd
Gräddfil	Mjölk	Torrmjölkspulver
Gräddpulver	Mjölkalbumin	Vassle
Kasein/kaseinat	Mjölkprotein	Vasslepulver
Kesella	Mjölkspulver	Välling
Keso	Mjölkäggvita	Yoghurt

\*Laktos i läkemedel innehåller inga påvisbara mängder komjölksprotein och behöver därför inte undvikas. Laktos i livsmedel kan däremot innehålla större mängder och kan behöva undvikas.

## Annat att ta hänsyn till:

### Märkningsregler

#### **INGREDIENSFÖRTECKNINGAR**

Enligt europeiska märkningsregler måste mjölk och produkter därav alltid anges i ingrediensförteckningen om det ingår i ett livsmedel. Ta för vana att ALLTID läsa innehållsdeklarationen; ett recept kan alltid ändras så det som tidigare inte innehöll mjölk kanske gör det nu. Eller tvärtom.

### Livsmedel

#### **MJÖLKPRODUKTER**

Alla sorters mjölk och mejeriprodukter måste uteslutas ur kosten och ersättas av andra produkter. I livsmedelshandeln finns det en mängd alternativ (vanligen) baserade på havre, ris eller soja. Dessa fungerar bra för äldre barn eller vuxna. Energi- och näringsbehovet avgör vad man kan ersätta mjölkprodukter med. Spädbarn och småbarn behöver oftast kompletta specialersättningar på livsmedelsanvisning.

#### **MJÖLK FRÅN FÅR OCH GET**

Proteinet i mjölk från andra djurslag som tex får och get liknar i hög grad det i komjölk och ska därför undvikas.

#### **MATFETT**

Smör och margarin innehåller vanligen mjölk. Vid behov av margarin finns det mjölkfria sorter. Rena oljor är mjölkfria.

#### **BRÖD**

Många matbröd är mjölkfria då de vanligen är bakade på vatten och olja, läs dock alltid på innehållsförteckningen. Fikabröd och konditorivaror innehåller oftast både mjölk och margarin eller smör.

#### **GRÖT**

Rena gryner är mjölkfria, men tex mannagrynsgröt och risgrynsgröt tillagas traditionellt med mjölk medan tex havregrynsgröt och rågflingegröt tillagas på vatten.

#### **PÅLÄGG**

Alla typer av ost innehåller mjölk. Rent kött såsom rökt/kokt skinka är mjölkfritt. Däremot kan halvfabrikat tex korv och leverpastej ibland innehålla mjölk, välj ett mjölkfritt alternativ.

#### **KÖTT OCH FISK**

Allt rent kött är mjölkfritt, men som halvfabrikat kan det finnas mjölk i. Läs alltid noga på charkvaror såsom korv, blodpudding, fiskpinnar, fiskbullar etc.

#### **FRUKT, GRÖNSAKER OCH POTATIS**

Allt är fritt från mjölk i sin rena form (även kokt och konserverat), men i halvfabrikat såsom pulversoppor och potatismospulver finns det vanligen mjölk.

#### **ÖVRIGT**

Var extra noga vid alla typer av halvfabrikat. Där man minst anar det kan det finnas mjölk. Se upp med tex buljong, färdiga såser/maträtter, godis, choklad och chips.

### Energi och näring

#### **SPÄDBARN OCH SMÅBARN**

Spädbarn och småbarn har stort behov av energi och näring. En mjölkfri kost kan lätt bli energi- och näringsfattig då mjölkprodukter är en stor del av vår matkultur. Man måste därför vara extra noga med att barn får kompletta ersättningar anpassade efter deras behov efter att de slutar att ammas. Prata med din läkare eller dietist.

#### **KALCIUM**

Mjölkprodukter bidrar till en stor del av kalciumintaget och beroende på vad man ersätter mjölkprodukterna med, kan man behöva ta extra kalciumtillskott. Prata med din läkare eller dietist.





Läs mer på:

[www.nutramigen.se](http://www.nutramigen.se)

Kontakta kundservice på:

08-586 33 500

### På hemsidan:

- En dietist eller en barnläkare kan svara på dina frågor om mjölkallergi och barn
- Läs mer om våra produkter t.ex. Nutramigen\* LGG®
- Beställ eller ladda ner recept och annat material om komjölksproteinfri kost



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

**Viktigt:** Abigo och Mead Johnson Nutrition stödjer WHO's rekommendationer om att bröstmjolk är spädbarnets bästa föda. Nutramigen är ett livsmedel för speciella medicinska ändamål och skall endast användas på inrådan av läkare eller dietist.