

Komjölksproteinfri kost

Det är framför allt små barn som reagerar på komjölksprotein. De flesta tolererar mjölkprotein igen när de är 2 till 3 år gamla, många tidigare än så.

Alla livsmedel som innehåller komjölksprotein måste uteslutas. Observera att laktosfria (laktos=mjölksocker) produkter inte är komjölksproteinfria.

Läs innehållsdeklarationerna noggrant!

Mjolkprotein förekommer i en hel del livsmedel och kan benämnas olika:

Mjök	Skummjölkspulver	Vassle
Filmjök	Tormjök	Kasein/kaseinat
Yoghurt	Gräddpulver	Mjölkalbumin
Kvarg	Mjölkspulver	Mjölksprotein
Gräde	Kärnmjölkspulver	Mjölkäggvita
Crème fraiche	Ostpulver	Natriumkaseinat
Keso		
Ost		
Messmör		
Smör		
Margarin		

Exempel på produkter som kan innehålla små mängder mjölksprotein:

Blandade charkprodukter, ströbröd, buljong, majonnäs, brödglass (bröd som penslats med mjök), kryddblandningar och maränger.

Mjölksyra och Laktulos innehåller inte mjölksprotein



Exempel på komjölksprotein fria produkter (köps i butik):

De flesta produkter har lika högt kalciuminnehåll som motsvarande komjölksproteinnehållande. Undantag är ekologiska och KRAV-märkta produkter som inte är berikade.

Barngröt

Semper mjölkfri gröt (6 mån, 1 år)
EnaGo gröt (6 mån, 1 år)
Sinlac specialgröt (4 mån)

Välling

Semper mjölkfri välling (6 mån, 1 år)
EnaGo välling (6 mån, 1 år)

Ersättningsprodukter

Det finns ett flertal olika ersättningsprodukter till olika mejerivaror. Produkterna är baserade på havre, soja, potatis, ärtor, ris, nötter, mandel med mera. För de flesta är havrebaserade produkter en bra bas.

Många margariner är mjölkfria. Står det till exempel växtbaserat, vegan eller mjölkfritt är de komjölksprotein fria.

Förskrivningsbara modersmjölkersättningar :

Förskrivs av specialistläkare eller dietist när diagnos är fastställd.

Modersmjölkersättningar är näringsmässigt kompletta för spädbarn och behöver kompletteras med tilläggskost från 6 månaders ålder i enlighet med sedvanlig introduktion till fast föda. Förskrivs till 1 års ålder.



Kalciumrekommendationer

Ålder	Rekommenderat kalciumintag per dag
7-11 månader	310 mg
1-3 år	450 mg
4-10 år	800 mg
11-17 år	1150 mg
Gravida/ammande	950 mg

Övrig information

- Produkter av får- och getmjölk behöver oftast också uteslutas då proteinerna liknar varandra.
- I enlighet med livsmedelsverket rekommenderas inte risdryck till barn under 6 år på grund av höga halter av tungmetaller.
- Barn med komjolkproteinallergi ska introduceras till andra livsmedel på samma sätt som barn utan allergi. Information om matintroduktion sker via BVC.
- www.slv.se
- www.astmaoallergiforbundet.se
- Ingredienslexikon (app)

