AALBORG UNIVERSITETSHOSPITAL
– i gode hænder

Kostråd ved mælkeallergi

Mælkeallergi hos børn er en allergi, hvor barnets immunsystem reagerer på proteinerne i mælk og mælkeprodukter. Hvis barnet har mælkeallergi, tåler det hverken mælk fra køer, geder eller får – hverken i kogt, rå, pasteuriseret eller uhomogeniseret form.

Laktosefri mælk kan ikke anvendes, hvis barnet har mælkeallergi, da det stadig indeholder mælkeproteiner.

I meget sjældne tilfælde kan børn med mælkeallergi reagere på komælk overført fra moderens kost gennem modermælken. Er det tilfældet, kan det være nødvendigt for moderen at gå på en mælkefri diæt.

Børn fra 0-3 år
Børn mellem 0-3 år skal anbefales modermælk eller allergivenlig modermælkserstatning (højt hydrolyseret eller aminosyrebaseret modermælkserstatning).

Fra 1 år kan soyadrik, risdrik, havredrik og mandeldrik indgå i madlavningen, men ikke som drikkevarer. Disse produkter kan ikke erstatte komælksbaserede produkter, da de har et lavere næringsindhold.

I grød og mos kan mælkefrie produkter såsom olie, højthydrolyseret modermælkserstatning eller plantebaseret margarine eller smør anvendes. Grød- og vællingprodukter kan fås uden mælk.

Børn fra 3 år og op
Fra 3-årsalderen kan soyadrik, havredrik, risdrik og mandeldrik drikkes dagligt. Vælg gerne de kalkberigede udgaver.

Læs altid varedeklarationen
Når en fødevare indeholder et allergen, skal det fremgå af ingredienslisten. Det gælder både færdigpakkede fødevarer og ikke-færdigpakkede fødevarer fra caféer, bagere, delikatesseforretninger, kantiner og restauranter. Mælk og mælkeprodukter vil derfor altid være fremhævet i varedeklarationen. Mælk kan også fremgå som mælkeprotein, mælkepulver, valle, kassein, smør og ost.

Det kan være fremhævet med STORE bogstaver, **fed skrift**, farve, i *kursiv* eller med understregning.
Husk at læse varedeklarationen, hver gang du handler, da producenterne kan have ændret indholdet i produktet.

Spor af mælk
Nogle gange tåler personer med mælkeallergi 'spor af mælk'. Dette besluttes af den behandlingsansvarlige læge.

Mælkesyrebakterier og kakaosmør
Produkter med mælkesyrerbakterier og kakaosmør må gerne indtages, da de ikke indeholder mælkeprotein.

GODE RÅD TIL MADLAVNING

Hold allergimad adskilt fra anden mad
Det er vigtigt at holde allergimad adskilt fra anden mad, da der ellers er risiko for afsmitning (kontaminering). Dermed kan barnet ved et uheld komme til at indtage allergifremkaldende stoffer.

Eksempler mælkeprotein i fødevarer

Indeholder mælk

- Sødmælk, letmælk, minimælk, og skummetmælk
- Surmælksprodukter (kærnemælk, ymer, yoghurt, A38 og cremefraiche)
- Smør, fløde og ost.

Indeholder ofte mælk

- Desserter, kager, kiks, is (flødeis og sorbetis), slik, chokolade og karameller
- Kage og pandekagemix
- Pålæg, farsretter, sovs og bouillon
- Brødprodukter, bageblandinger og rasp
- Grød- og vællingprodukter.

Mælkefrie alternativer

- Højthydroliseret modermælkserstatning
- Mælkefri grød- og vællingprodukter
- Olie og mælkefrie blandingsmargariner
- Kokosmælk, risdrik, mandeldrik, havredrik og soyadrik
- Soyabaseret yoghurt, fløde og cremefraiche.

KONTAKT OG MERE VIDEN

På www.astma-allergi.dk kan du læse mere om fødevareallergi. Du kan også finde opskrifter og gode råd til hverdagen med mælkeallergi.

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.

Kontakt

Center for Ernæring og Tarmsvigt
Tlf. 97 66 35 42
Diætisten træffes bedst:
Mandag – fredag 8.00 – 15.00

Ambulatorium for Børn og Unge
Tlf. 97 66 33 30
Vi træffes bedst:
Mandag – fredag 10.00 – 12.00