

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 homogeniseret 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 0-3år skal anbefales modermælk eller allergivenlig modermælksersstatning (højt hydrolyseret eller aminosyrebaseret modermælksersstatning). 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 som olie, højthydrolyseret modermælksersstatning eller plantebaseret margarine eller smør anvendes. Grød- og vællingprodukter kan fås uden mælk.

BØRN FRA 3 ÅR OG OP

Fra 3-arsalderen kan soyadrik, havredrik, risdrik og mandeldrik drikkes dagligt. Vælg gerne de kalkberigede udgaver.

LÆS ALTID VAREDEKLARATIONEN

Når en fødevarer indeholder et allergen, skal det fremgå af ingredienslisten. Det gælder både færdigpakkede fødevarer og ikke-færdigpakkede fødevarer fra cafeer, bagere, delikatesseforretninger, kantiner og restauranter. Mælk og mælkeprodukter vil derfor altid være fremhævet i varedeklarationen. Mælk kan også fremgå som mælkeprotein, mælkepulver, valle, kasein, smør og ost. Det kan være fremhævet med STORE bogstaver, **fed skrift**, med **farve**, i *kursiv* eller med understregning.

Det er vigtig, at du læser varedeklarationen hver gang du handler, da producenterne kan have ændret på indholdet i varen.

SPOR AF MÆLK

Nogle gange tåler personer med mælkeallergi "spor af mælk". Dette besluttet af den behandlingsansvarlige læge.

MÆLKESYREBAKTERIER OG KAKAOSMØR

Produkter med mælkesyrebakterier og kakakosmør må gerne indtages, da de ikke indeholder mælkeprotein.

KOSTRÅD VED MÆLKEALLERGI

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 PÅ MÆLKEPROTEIN I FØDEVARER

- Indeholder mælk
 - Sødmælk, letmælk, minimælk, 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

MÆLKEFRI ALTERNATIVER

- Højthydrolyseret modermælksersatning
- Mælkefri grød- og vællingprodukter
- Olie og mælkefrie blandingsmargariner
- Kokossmør, risdrik, mandeldrik, havredrik og soyadrik
- Soyabaseret yoghurt, fløde og cremefraiche

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

Børneklíník Nord
Børn og allergi Brønderslev

Tlf. 98 88 12 00

Telefontid

Læge

Sygeplejerske

mandag-torsdag kl. 8.00-9.00

tirsdag og torsdag kl. 10.00-11.00