

Om kumelk-allergi

Informasjon til pasienter og foreldre

Utarbeidet av dr. med Tor Langeland

Spesialist i hudsykdommer

Denne informasjon er ment brukt i sammenheng med konsultasjon og den informasjon som er gitt der. Den kan ikke uten videre benyttes uten konsultasjon.

Dokumentet er beskyttet etter Åndsverksloven kan ikke publiseres eller benyttes i kommersiell sammenheng uten forfatterens eksplisitte samtykke.

[Skriv inn tekst]

Kumelkallergi hos barn

Melk er et viktig næringsmiddel, spesielt for småbarn, og skal ikke elimineres fra kosten uten en sikker diagnose. Diagnosen skal bygge på en samlet vurdering av sykehistorien, allergitester og eventuelle provokasjoner. Der det er tvil, kan det være aktuelt å foreta eliminasjon og reintroduksjon flere ganger. Melkeallergi går over i 90 % av tilfellene før barnet fyller 3 år. Derfor må diagnosen revurderes etter hvert som barnet vokser.

Eliminering ved kumelkeallergi.

Ved sterk allergi mot melk må alle matvarer som inneholder melk, elimineres. Hvis barnet ammes, kan det være aktuelt å redusere melkeinntaket til mor. Dette må i så fall gjøres i samråd med lege/ernæringsfysiolog. Kalktilskudd vil vanligvis være nødvendig i slike tilfeller.

Følgende næringsmidler inneholder melkeprotein

Myse, mysepulver, kasein, kaseinat, kjernemelkpulver, melk, melkeprotein, laktalbumin, tørrmelk, skummetmelkpulver, smør, yoghurt, ost, rømme, fløte, creme fraiche, fløteis, margarin. Husk at morsmelkstillegg som Nan og lignende er basert på kumelk.

Erstatningsprodukter for melk som drikke

Melkeerstatning som ikke inneholder melkeproteiner, er Nutramigen, Profylac, Pepdite, Soyasemp og Prosobee. De to sist nevnte er basert på soyaprotein og kan gi allergier hos barn som er allergiske for soyaprotein. Hvis barnet ikke liker erstatningsmelken, kan smaken kamufleres med Oboy eller ved å tilsette litt solbærsaft eller lignende til å begynne med. Barn som trenger melkeerstatning, kan få disse på blå resept etter søknad fra legen til Trygdekontoret.

Erstatningsprodukter til matlagning

For at matstellet i familien ikke skal bli for tungvint, er det best hvis man kan finne frem til erstatningsprodukter i matlagingen som hele familien kan spise. Her er noen forslag:

Fløteerstatning: Odense Erlet

Melkefri margarin: Soft Spesial (u/melk og soya), Melange uten salt og melk.

Soyaprodukter: finnes som yoghurt, pudding, ost, is og fløte.

Melkeerstatninger fra helsekost: soyamelk, havremelk, rismelk, den sist nevnte er nøytral på smak og kan være fin til matlagning.

Kost uten melk

Barnegrøt: inneholder ikke melk hvis dette ikke er deklart. Kan tilberedes med melkeerstatning.

Kornvarer: Det finnes flere typer brød, knekkebrød, kjeks og boller uten melk.

Frukt og grønnsaker: Ok

Kjøtt: Rene kjøttprodukter er OK. Kjøttdeig og lignende kan brukes hvis det ikke er tilsatt melk.

Fisk: All ren fisk, kaviar. Hjemmelaget fiskemat uten melk.

Aktuelle internettadresser: <http://www.melk.no/helse-og-livsstil/melkeallergi/?gclid=CKmcgfjIkrwCFchY3godFHgAFA>,
www.naaf.no,

Det finnes kokebøker for melkeallergikere.