

## Komjölksfria råd till barn äldre än 6 månader

Dessa råd är avsedda för att starta upp en komjölksfri kost om ditt barn misstänks reagera på komjölksprotein. Allergi mot komjolk kan ge många olika reaktioner. De kan variera från barn till barn och även från gång till gång. Om du misstänker att ditt barn kan ha komjölksallergi är det viktigt att ta reda på det. Diagnosen mjölkallergi ställs utifrån barnets sjukdomshistoria i kombination med en tids elimination (uteslutning) av komjölksprotein och därefter provokation (att åter prova) med mjölk. Pricktest och blodprov ger inget säkert svar men kan användas som komplement till utredningen.

Spädbarn med komjölksallergi reagerar allergiskt på mjölkprotein som finns i vanlig välling.

För barn som ammas, utan tidigare misstanke om mjölkallergi, är det **bra om amningen kan fortsätta**.

**Mamman fortsätter då med komjölksprodukter i sin egen kost medan barnets övriga kost blir helt komjölksfri.**

### Gör så här:

- **Prova strikt komjölksfritt under max 2 veckor (elimination).**
  - Ge mjölkfri välling och helt mjölkfri kost till barn som börjat äta annan mat.
  - Fortsätt gärna att amma ditt barn.
  - För barn som börjat äta annan mat, tänk på följande:

#### Uteslut följande livsmedel och även de livsmedel där följande ingår:

Choklad	Keso	Mjölkpulver
Cream fraiche	Kvarg	Natriumkasein
Fil	Kärnmjölkspulver	Ost – Alla sorter
Glass	Laktos	Skummjölkspulver
Grädde	Margarin	Smör
Gräddfil	Matfett	Smörfett
Gräddpulver	Matfetsblandning	Tormjolk
Kasein	Messmör/Mesost	Vassle/Vasslepulver
Kaseinat	Mjolk	Vassleprotein
Kesella	Mjolkprotein	Yoghurt

Produkter som är markerade med låglaktos/laktosfritt kan innehålla komjölksprotein.

Det behöver stå mjölkfritt på produkterna, som istället kan vara baserade på soja, havre, ris, kokos eller mandel.

Välj gärna produkter som är berikade med kalcium och D-vitamin.

Enligt märkningsregler från EU måste det alltid anges om det ingår mjölk i en produkt.

Lästips för mer information: <http://www.mjolkfri.com/>

▪ **Fortsätt att göra så här efter 2 veckor helt utan komjolk:**

- Personalen på BVC hjälper dig att följa upp hur det går och remitterar till Barnkliniken för fortsatt bedömning och utredning efter behov.
- Om ditt barn inte alls förbättrats återgår det till vanlig välling/annan kost med komjölksprodukter.
- **Om ditt barns besvär försvunnit/förbättrats återinförs kost med mjölk igen (provokation).**

**Här följer ett förslag för provokation:**

- Börja med små mängder mjölk och öka försiktigt över tid om ditt barn mår bra.
- Prova varje steg i tre dagar, gärna en vecka.
- Om barnet inte får tillbaka tidigare symtom går det bra att fortsätta till nästa steg.
- Om barnet får symtom, backa till föregående steg.
- **Steg 1:**
  - margarin som innehåller mjölkprotein på smörgås eller i matlagning
  - bröd/bakverk bakat på mjölk
  - pålägg eller livsmedel innehållande mjölkpulver, t.ex. leverpastej eller korv
  - 1–2 msk upphettad grädde eller mjölk i matlagning
- **Steg 2:**
  - för barn som äter välling eller pulvergröt kan man börja med att blanda 1 msk vanligt mjölkbaserat välling- eller grötpulver i den mjölkfria varianten
  - maträtter med större mängd mjölk som lasagne, pannkaka eller gratäng
  - liten mängd (0,5 dl) syrad mjölkprodukt såsom yoghurt eller filmjölk
  - ost som pålägg
- **Steg 3:**
  - mjölkbaserad välling eller gröt
  - öka mängden yoghurt eller filmjölk till normal portion (cirka 1,5 dl)
  - mjölk till gröten