

Komjölksproteinfri kost för ammande mammor

Nedan följer råd till dig som ska starta med komjölksproteinfri kost för att ditt barn misstänks reagera på komjölksprotein. Behöver du mer råd kring komjölksproteinfri kost prata med din BHV-sjuksköterska.

Gör så här:

- Prova strikt komjölksproteinrikost under minst två veckor. BVC följer därefter upp och bestämmer när nästa steg att provocera med mjölk i kosten igen kan ske. Se längre fram i texten hur en provokation med mjölk går till.
- Om du som ammande mamma ska kvarstå på komjölksproteinfri kost behöver du ta tillskott med 10 µg D-vitamin/dag och 1000 mg kalcium/dag. Använder du 5 dl kalciumberikade ersättningsprodukter för mjölk/dag (se nedan) räcker det med 500 mg kalcium/dag. Kalcium- och D-vitamintabletter finns receptfritt på apotek.

Kostråd

Det är proteinerna i komjölken som orsakar den allergiska reaktionen hos barnet med olika symtom som följd. Komjölksprotein i maten som du som ammande mamma äter passerar över i bröstmjölken. Även små mängder av mat som innehåller komjölksproteiner kan ge symtom. Mjölksprodukter av får, get och andra djur innehåller liknande protein och ska inte användas. Laktosfria eller laktosreducerade mjölksprodukter kan inte användas eftersom de innehåller lika mycket mjölkprotein som vanlig mjölk.

Livsmedel att undvika vid komjölksproteinfri kost

Undvik följande livsmedel – och även produkter som innehåller något av dessa:

- | | | |
|-----------------|-------------------------------|-------------------------|
| • Colostrum | • Kesella | • Mjölksprotein |
| • Crème fraîche | • Kvarg | • Natriumkaseinat |
| • Fil | • Kärmjölkspulver | • Ost (alla sorter) |
| • Glass | • Laktos / mjölksocker* | • Skummjölkspulver |
| • Grädde | • Margarin | • Smör |
| • Gräddfil | • Matfett / matfettsblandning | • Smörfett / smörolja |
| • Gräddpulver | • Messmör / mesost | • Torrmjolk |
| • Kasein | • Mjolk | • Vassle / vasslepulver |
| • Kaseinat | • Mjölkspulver | • Vassleprotein |
| • Keso | | • Yoghurt |

*Enligt märkningsregler från EU, måste mjölk och produkter av mjölk alltid anges om det ingår som ingrediens i ett livsmedel.

Måltidsförslag

Frukost och mellanmål

- Dryck: Kaffe, te, vatten, juice
- I stället för mjölk/yoghurt/kvarg, välj ett berikat vegetabiliskt alternativ gjort på havre, soja, mandel, kokos, nöt och/eller ris. Det finns många olika märken i dagligvaruhandeln. Är du van att ha mjölk i ditt kaffe eller te, byt ut mjölken mot en vegetabilisk dryck.
- Många bröd är mjölkfria och de flesta flingor och müsli innehåller inte mjölk men läs alltid innehållsförteckningen på produkten.x
- Pålägg: Använd ett mjölkfritt margarin. Andra pålägg som ägg, skinka, avokado, hummus, makrill i tomatsås, tapenade eller kaviar innehåller inte mjölk. Korv, leverpastej och andra blandande charkprodukter kan innehålla mjölk. Läs på innehållsförteckningen! Det finns vegetabiliska ostar som är gjorda på havre, soja eller kokos som substitut för den vanliga mjölkbaserade osten.
- Alla frukter, bär och grönsaker i ren form går bra.

Lunch och middag

- Planera gärna måltiderna utifrån tallriksmodellen:
 - Potatis, pasta, ris, gryn eller bröd
 - Grönsaker, rotfrukter och frukt
 - Fisk, kyckling, ägg, kött, tofu eller baljväxter
- Alla grönsaker, rotfrukter, potatis, ris, nudlar och pasta i ren form är mjölkfria. Det gäller även rent kött, kyckling, fisk, ägg och baljväxter.
- Var extra uppmärksam om du väljer hel- eller halvfabrikat då dessa kan innehålla mjölk. Läs alltid innehållsförteckningen. Det finns till exempel mjölkfria korvar.
- Var också extra uppmärksam och fråga personalen vad maten innehåller om du köper mat på restaurang, snabbmatskedja eller på café.
- Använd mjölkfritt margarin eller vegetabilisk olja vid all matlagning, till exempel Carlshamns, Milda mjölkfria eller Flora mjölkfria.
- Ersätt vanlig mjölk och andra mejerivaror som crème fraîche, grädde, yoghurt med produkter baserade på havre, soja, ris eller kokos när du lagar mat eller bakar.
- Färdiga såser och andra tillbehör eller halvfabrikat kan många gånger vara mjölkfria men här måste du läsa ingrediensförteckningen.



Spädbarn som får modersmjölkersättning

- Om barnet delammas och också får modersmjölkersättning, behövs det under eliminationsperioden en komjölksproteinfri modersmjölkersättning, ett så kallat hydrolysat. Denna delas ut från BVC under eliminationsperioden och om barnet ska kvarstå på hydrolysat via dietist inom barn- och ungdomsmedicin.
- Om barnet är i ålder för att börja med smakportioner rekommenderar vi att ni väntar med detta tills eliminationsperioden på två veckor är över. Detta för att kunna bedöma eliminationsperioden på bästa sätt.
- Om barnet senare konstateras ha en komjölksproteinallergi kan introduktion av smakportioner av andra livsmedel ske på samma sätt som för andra barn.
- D-droppar ska ges på samma sätt som för andra barn.
- När det gäller växtbaserade drycker såsom havre-, soja-, kokos-, mandel-, nöt- och risdryck innehåller de färre näringsämnen och i mindre mängd jämfört med komjölksfria modersmjölkersättningar. Det finns inga krav på sammansättning och de kontrolleras inte heller på samma sätt som modersmjölkersättningar. Växtbaserade drycker bör därför inte användas som dryck eller som ersättning för mjölk i barnets välling eller gröt. Detta gäller främst till barn under ett års ålder.
- Laktosfria eller laktosreducerade mjölkprodukter kan inte användas eftersom de innehåller lika mycket mjölkprotein som vanlig mjölk.

Provokation med mjölk

Ammande mammor som äter komjölksproteinrikost

Du som mamma återgår till att äta mjölkkinnehållande livsmedel enligt nedan.

Vid tydlig försämring hos barnet återinförs komjölksproteinrikost igen.

Dag 1–2: begränsade mängder mjölk. Inför vanlig mjölk i kaffe/te, smör på smörgås eller sås gjord på mejeriprodukt

Dag 3–4: Lägg till 1–2 dl mjölk och/eller mejeriprodukt

Dag 5: Återgå till normala mängder

Spädbarn som får hydrolysat

Dag 1: Blanda $\frac{1}{4}$ modersmjölkersättning med $\frac{3}{4}$ hydrolysat i en måltid

Dag 2: Blanda $\frac{1}{4}$ modersmjölkersättning med $\frac{3}{4}$ hydrolysat i alla måltider

Dag 3: Blanda $\frac{1}{2}$ modersmjölkersättning med $\frac{1}{2}$ hydrolysat i alla måltider

Dag 4: Blanda $\frac{3}{4}$ modersmjölkersättning med $\frac{1}{4}$ hydrolysat i alla måltider

Dag 5: Enbart vanlig modersmjölkersättning till alla måltider.