

KOMJÖLKSALLERGI



Komjölksallergi är en reaktion på komjölksprotein.

Symptom

Allergiska reaktioner från ett eller flera organ.

Behandling

Alla mjölk - och mjölkprodukter måste uteslutas ur kosten. Annan mjölk som till exempel getmjölk, fårmjölk är närbesläktade med komjölk och bör generellt undvikas.

Livsmedelsval

Om mjölk finns i ett livsmedel så måste detta alltid anges i ingrediensförteckningen. Kontrollera alltid livsmedelsvalen mot barnets eget intyg.

Ersätt med produkter baserade på havre eller soja så att det näringsmässigt blir en bra ersättning för mjölken. Välj alltid kalciumberikad mjölkersättning. Mjölkersättning baserad på ris bör inte serveras till barn under 7 år. Observera att nötter, mandel och sesamfrö inte får förekomma i förskola och skola och därmed inte heller mjölkersättning baserad på detta.

Förutom de vanliga mejeriprodukterna kan mjölk förekomma som ingrediens i diverse livsmedel. Detta gäller till exempel pulver-sås -soppa och -mixer, kryddblandningar, ströbröd, godis/choklad/glass/isglass, vegetabiliskt margarin. Detta måste alltid anges i ingrediensförteckningen.

Praktisk hantering

- Använd eget mjölkfritt matfett.
- Vid bakning av mjölkfritt bröd är det viktigt att tänka på kontamineringsrisken.
- Använd alltid bakplåtspapper.



Följande benämningar visar att ett livsmedel innehåller mjölkprotein

Mjölk, filmjölk, yoghurt	Färskost ex: Keso, Kesella, Kvarg
Grädde, gräddfil, creme fraiche,	Ost, mjukost, smältost
Gräddpulver, mjölkpulver	Mesost, messmör
Skummjölks-, kärnmjölkspulver	Laktos * (mjölksocker)
Torrmjölk	Vassle, vasslepulver
Mjölkprotein	Smör, smörfett, smörolja
Mjölkalbumin	Margarin
Kasein, natriumkaseinat	Mjölkchoklad

* Laktos och mjölksocker är samma sak. Laktos i läkemedel innehåller inga påvisbara mängder mjölkprotein. Om laktos däremot står som en ingrediens i ett livsmedel kan det innehålla spår av komjölksprotein.

Följande benämningar innehåller INTE mjölkprotein:

- Inget E-nummer innehåller mjölkprotein
- Mjölksyra, ett konserverings- och surhetsreglerande medel
- Kokosmjölk
- Vegetabiliskt fett
- Härdat fett
- Smörarom

Tips! Köp gärna ingredienslexikon från Gothia Fortbildning. Finns även som app.