

## Laktosemengde i ulike matvarer

	Laktoseinnhold/100 g
Laktoseredusert melk	0,2
Tine Melk Smak	0,2
Helmelk	4,6
Lettmelk	4,7
Skummet melk	4,8
Cultura	4,3
Biola syrnet lettmelk	4,4
Tine kremfløte	2,9
Frukt yoghurt	5,1
Biola yoghurt	5,0
Go'morgen	4,3
Sans Cottage Cheese	1,5
Sans Kesam	3-3,3
Lettrømme	3,2
Gudbrandsdalsost	46
Prim	44
Smør	0,6
Piano Vaniljekrem	3,7
Piano Vaniljesaus	3,8
Tine Skjokolademelk	4,5
Tine kremost	3,0

Til større barn som ikke drikker Nutramigen kan man med fordel berike den kumelkfrie maten med Nutramigen pulver. Dersom du ønsker tilsendt Råd og oppskriftshefter på Nutramigen, kan du gå inn på:

[www.meadjohnson.no](http://www.meadjohnson.no)

*Her kan du stille spørsmål direkte til en klinisk ernæringsfysiolog som er spesialist på kost til barn med melkeallergi. Les mer om melkeallergi, last ned og bestill brosjyrer og oppskriftshefter. Velkommen!*



### Trygt for barnet og familien

Mead Johnson støtter WHO's anbefalinger om at morsmelk er det beste for barnet.



**Har mitt barn  
kumelkproteinallergi  
eller laktoseintoleranse?**

**MeadJohnson**  
Nutrition

Mead Johnson Nutrition  
Kjørboveien 29  
Postboks 244, 1301 Sandvika  
Tel 67555350. Fax 67555352  
[www.meadjohnson.no](http://www.meadjohnson.no)

**MeadJohnson**  
Nutrition



### Når man reagerer på kumelk skyldes det vanligvis enten

**Kumelkproteinallergi:** Betyr at man er allergisk eller har en overfølsomhet for proteinet i kumelken. Dette er vanligst hos små barn.

**Laktoseintoleranse:** Betyr at kroppen har nedsatt evne til å fordøye melkesukkeret (laktosen). Dette er vanligere hos litt større barn og voksne.

Det er viktig å avklare hvilken type av reaksjon ditt barn har da kostrådene er forskjellige ved de to reaksjonsformene. Rett diagnose er viktig for å sikre riktig behandling.

### Kumelkproteinallergi

Dersom man har en reaksjon på kumelkprotein er det snakk om en allergi eller overfølsomhet. Symptomene kan være diarè, oppkast, kolikk, eksem, søvnforstyrrelser, forstoppelse, magesmerter m.m. Diagnosen stilles ved at barnet følger en streng kumelfri kost og ofte tas blodprøve og prikktest.

Ved kumelkproteinallergi er det svært viktig å utelate samtlige kumelkproteinholdige matvarer.

### OBS!

- Vær nøye med å lese innholdsdeklarasjoner!
- Melkesyre inneholder ikke kumelkprotein.

### Ved kumelkproteinallergi bør følgende ingredienser unngås

Cottage cheese	Melkepulver	Surmelk
Crème fraîche	Melketørrstoff	Tørrmelk
Fløte/fløteis	Myse	Yoghurt
Kasein	Mysepulver	Yoghurtpulver
Kaseinat	Ost	Sjokolade
Kjernemelkpulver	Ostepulver	
Laktalbumin	Prim	
Margarin	Rømme	
Melk	Skummetmelkpulver	
Melkeprotein	Smør	

■ Laktose i legemidler inneholder ingen påvisbare mengder kumelkprotein. Dersom laktose inngår som en ingrediens i en matvare kan det derimot inneholde spor av kumelkprotein. Er du usikker på et produkt kan du kontakte produsenten.

Ettersom kumelkproteinallergi er vanligst hos de minste barn er det svært viktig med en fullstendig kumelkproteinfri kost for å sikre optimal vekst hos barnet.

Nutramigen 1 er ernæringsmessig en fullverdig morsmelkerstatning fra første leveuke. Den inneholder et spesialbehandlet protein og det er derfor svært lite sannsynlig at barnet reagerer allergisk. Nutramigen 1 er naturlig fri for gluten og inneholder alle de næringsstoffer det lille barnet trenger for å sikre optimal vekst.

Nutramigen 2 LGG® ernæringsmessig tilpasset for barn fra 6 måneders alder. Denne har bedre smak og er tilsatt den probiotiske melkesyrebakterien LGG® (Lactobacillus GG), en nyttig melkesyrebakterie som styrker den naturlige tarmfloraen.

Nutramigen AA er en morsmelkerstatning basert på aminosyrer. Den er ernæringsmessig fullverdig, og kan brukes fra første leveuke. Den er til spedbarn og barn med alvorlig melkeallergi.

LGG® er et registrert varemerke fra Valio Ltd.



### Laktoseintoleranse

Ved laktoseintoleranse er det ikke snakk om en allergisk reaksjon. Årsaken er mangel på et enzym (laktase) som spalter melkesukkeret i tarmen. Symptomene ved laktoseintoleranse er vanligvis diarè, oppkast, luft smerter og mageknip. Diagnosen stilles ved kostforsøk eller ved en laktosebelastning.

En person med laktoseintoleranse trenger en laktoseredusert kost. Innledningsvis kan det være greit å starte med en helt melkefri kost for deretter å introdusere laktoseholdige matvarer i økende mengder. Det er stor forskjell på hvor mye melkesukker personer med laktoseintoleranse tåler. De fleste tolererer små mengder laktose som for eksempel margarin og bearbejdede matvarer som inneholder lite melk.

Vellagret hvitost inneholder ikke laktose og er en god kalsiumkilde.

På neste side finnes en tabell med oversikt over laktoseinnholdet i ulike matvarer.