



Kumelkfrie kostråd

Når man har fått råd om å spise en kumelkproteinfri kost er det veldig viktig at kosten er helt uten kumelkprotein.

Matvaren inneholder kumelkprotein hvis følgende betegnelser står oppført i ingredienslisten (oppført i alfabetisk rekkefølge):

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



Laktose*

Laktose i legemidler inneholder ingen påvisbare mengder kumelkprotein. Dersom laktose inngår som en ingrediens i en matvare er det en mulighet for at laktosen kan inneholde spor av kumelkprotein.

Vegetabilsk fett

Vegetabilsk fett skal ikke inneholde kumelkprotein. Det forekommer imidlertid at matvareindustrien bruker margarin som inneholder melk i sine produkter og deklarerer det som vegetabilsk fett.

Penslet brød

Det forekommer at brød pensles med melk uten at dette er angitt på forpakningen.

Geitemelk

Proteinene i melk fra andre dyreslag som f. eks geit ligner mye på kumelkprotein og anbefales derfor ikke ved en kumelkproteinfri kost.

Melkeerstatning

Dersom ditt barn ikke tolererer kumelkprotein er det viktig at barnet får et ernæringsmessig fullverdig erstatningsprodukt for melken det ikke tåler. Eksempler på slike erstatningsprodukter er Nutramigen og ProSobee. Disse fås kjøpt på apotek.

Barnets lege vil være behjelpelig med valg av slikt erstatningsprodukt.

Kalsium

Det kan være behov for ekstra kalsiumtilskudd dersom du eller ditt barn spiser en kumelkproteinfri kost. Snakk med din lege.



Generelle råd

Unngå/vær oppmerksom på **Velg isteden**

Drikke	Alle typer melk.	Nutramigen, ProSobee, vann, saft, juice, nektar, te, kaffe.
Brød/kaker	Brød/kaker/kjeks med melk/margarin/smør.	Brød/kaker/kjeks uten melk/margarin/smør. Knekkebrød og lomper uten melk/margarin/smør.
Grøt	Semulegrynsgrøt, risengrynsgrøt og annen grøt med melk.	Grøt kokt på vann, ris-, soya- eller havremelk, f.eks. havregrynsgrøt.
Spisefett	Smør, margarin.	Melkefri margarin.
Pålegg	Alle typer ost, prim kjøttpålegg med melk, leverpostei med melk, sjokoladepålegg med melk.	Fisk og egg "rent" kjøttpålegg som kokt skinke og banke-kjøtt, leverpostei uten melk, vegetabilsk postei. Frukt, honning, syltetøy etc.
Middag	Vanlige pølser, kjøttkaker/- boller. Fiskeboller, fiskekaker, fiskegrateng, fiskesuppe, fløtegratinerte poteter, potetmos, pizza, pannekaker, grøt, supper med melk, sauser med melk, smør/margarin.	"Rent" kjøtt, karbonade-/kjøttdeig, kjøttprodukter uten melk. "Ren" fisk, fiskeprodukter/- retter uten melk. Gratenger og mos uten melk eller ost. Hjemmelagde alternativer uten melk eller ost. Supper uten melk. Sauser av jevnet kraft/buljong eller sjysaus uten melk. Melkefri margarin, vegetabiliske oljer.
Dessert og annet	Rømme, fløte, creme fraiche puddinger, kremer, fromasjer, vaniljesaus, iskrem, yoghurt lys sjokolade, karameller.	Fløteerstatning (uten kasein). Frukt, fruktgrøter, gelè. Saftis, soyais, hjemmelaget is av fløteerstatning, soyayoghurt. Mørk sjokolade uten melk, soyabasert sjokolade.

Kilde: "Statens Ernæringsråds informasjonsmateriell om matvareallergi og -intoleranser, 1997". "Kostråd til pasienter".



Flere råd finnes på
www.meadjohnson.nu

På Mead Johnson sin hjemmeside kan man:

- lese mer om kumelkproteinallergi og andre matvarereaksjoner*
- få oppskrifter på kumelkfri mat*
- lese og bestille brosjyrer*
- stille spørsmål til en barneallergolog*

Mead Johnson Nutritionals

Postboks 464

1323 Høvik

Norge

Tel +47 67 55 53 50

Fax +47 67 55 53 52

 A Bristol-Myers Squibb Company