

Kalk

Hvis du skal gå på helt melkefri kost trenger du ekstra kalktilskudd.
Norsk helse- og ernærings ekspertise anbefaler at alle tar tran.

Morsmelkerstatning

Hvis du ikke har nok brystmelk, bruk Nutramigen.

Spedbarnskolikk går over, så prøv med melk igjen når barnet er noen måneder eldre.



Du finner flere råd på
www.meadjohnson.no

På Mead Johnsons hjemmeside kan du:

- Lese mere om kumelkproteinallergi og andre matvarereaksjoner
- Få oppskrifter på god melkefri kost
- Bestille brosjyrer
- Stille spørsmål om et melkefritt kosthold til klinisk ernæringsfysiolog Rut Anne Thomassen

Råd om kumelkfri kost til ammende mødre med kolikkbarn

Når barnet ditt har kolikk og du har fått råd om å forsøke med melkefri kost, er det viktig at kosten er helt melkefri. Les alltid ingredienslisten for å sikre at det du spiser er melkeproteinfritt.

Det er for å kunne være helt sikker på melkens betydning for barnets kolikk:

Crème fraîche	Melkealbumin	Nougat
Fløte	Melkeprotein	Ost
Fløteis	Melkepulver	Ostepulver
Fløtepulver	Melkesjokolade	Rømme
Kasein	Mykost	Rømmekolle
Kaseinat	Myse / Vassle på	Sjokolade
Kesella	svensk	Skummetmelkpulver
Keso (fersk ost)	Mysost	Smelteost
Kjernemelkpulver	Mysepulver /Vassle-	Smøreost
Kvarg	pulver på svensk	Smør
Laktalbumin	Margarin laget med	Surmelk
Laktose*	melk	Tørrmelkpulver
Melk	Natriumkaseinat	Yoghurt

*) Laktose i legemidler inneholder ingen påviselige mengder kumelkprotein. Hvis laktose derimot inngår som en ingrediens i mat kan det inneholde spor av kumelkprotein.

Generelle råd

	Unngå	Bruk
Drikker	Melk, surmelk/rømme, yoghurt	Vann, juice, saft, te og kaffe
Brød/kaker	Brød, kaker, kjeks som inneholder melk eller margarin/smør, strøbrød med melk	Brød, kaker, kjeks, strøbrød uten melk eller vanlig margarin/ smør
Grøt	Grøter med melk	Grøter uten melk
Pålegg	Ost, mykost, smør, brunost, mysost oppblandet kjøttpålegg med melk, pølse, leverpostei med melk	Helt kjøttpålegg, f. eks. skinke, salt kjøtt, rent kjøttpålegg, leverpostei uten melk, kaviar, syltetøy
Kjøtt/fisk	Ferdig mat, oppblandet kjøttmat f. eks. blodpudding, pølser, fiskeprodukter, fiskeboller med melk	Ferskt og dypfrost helt kjøtt, kjøttdeig, fisk, pølse eller blodpudding uten melk
Grønnsaker/poteter/Frukt	Pulversuppe, potetmospulver med melk	Ferske, kokte og konserverte eller pulversuppe, potetmos uten melk
Margarin	Smør, margarin	Olje og melkefri margarin
Annet	Buljongterning eller -pulve, ferdige sauser med melk godteri, sjokolade	Melkefri buljong, ferdige sauser uten melk, mørk skjokolade, godter uten melk

Hvis barnets kolikk forsvinner

begynner du sakte å prøve med melk i svært små, men økende mengder i henhold til følgende tabell:

- dag 1 + 2 bytt til "vanlig" margarin
- dag 3 + 4 bruk produkter som inneholder "usynlig" melk, f. eks. brød, pølse
- dag 5 + 6 2 skiver ost
- dag 7 + 8 1 dl yoghurt/surmilk/rømme/melk pr. dag
- dag 9 – øk ytterligere

Hvis barnets kolikk **ikke** forsvinner

Fortsetter du med forsøket i noen dager til. Hvis det ikke skjer noen forandring kan du gå tilbake til ditt normale kosthold.