

## 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](http://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 i en forsøksperiode på syv dager.

### **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

	<b>Unngå</b>	<b>Bruk</b>
<b>Drikker</b>	Melk, surmelk/rømme, yoghurt	Vann, juice, saft, te og kaffe
<b>Brød/kaker</b>	Brød, kaker, kjeks som inneholder melk eller margarin/smør, strøbrød med melk	Brød, kaker, kjeks, strøbrød uten melk eller vanlig margarin/ smør
<b>Grøt</b>	Grøter med melk	Grøter uten melk
<b>Pålegg</b>	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
<b>Kjøtt/fisk</b>	Ferdig mat, oppblandet kjøttmat f. eks. blodpudding, pølser, fiskeprodukter, fiskeboller med melk	Ferskt og dypfrost helt kjøtt, kjøttdeig, fisk, pølse eller blodpudding uten melk
<b>Grønnsaker/poteter/Frukt</b>	Pulversuppe, potetmospulver med melk	Ferske, kokte og konserverte eller pulversuppe, potetmos uten melk
<b>Margarin</b>	Smør, margarin	Olje og melkefri margarin
<b>Annet</b>	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.