

Dokumenttyp Rutin	Ansvarig verksamhet Barn, unga och familjehälsa	Version 5	Antal sidor 4
Dokumentägare Mirja Fredriksson Leg. Dietist	Fastställare Monica Hammar Verksamhetschef	Giltig fr.o.m. 2023-09-25	Giltig t.o.m. 2025-09-24

## Komjölksproteinrikost till ammande mammor

**Gäller för:** Barn, unga och familjehälsa Barnavårdscentraler Värmland

Nedan följer råd till dig som ska starta med komjölksproteinrikost för att ditt barn misstänks reagera på komjölksprotein. Behöver du mer råd kring komjölksproteinrikost prata med din BHV-sjuksköterska.

### Gör så här:

- Prova strikt komjölksproteinrikost under minst två veckor. BVC följer därefter upp och bestämmer när nästa steg att provocera med mjölk i kosten igen kan ske. Se längre fram i texten hur en provokation med mjölk går till.
- Du som ammande mamma behöver ta tillskott med 10 µg D-vitamin/dag och 900 mg kalcium/dag. Använder du 5 dl kalciumberikade ersättningsprodukter för mjölk/dag (se nedan) räcker det med 500 mg kalcium/dag. Kalcium- och D-vitamintabletter finns receptfritt på apotek.

### Kostråd

Det är proteinerna i komjölken som orsakar den allergiska reaktionen hos barnet med olika symtom som följd. Komjölksprotein i maten som du som ammande mamma äter passerar över i bröstmjölken. Även mycket små mängder av mat som innehåller komjölksproteiner kan ge symtom. Mjolkprodukter av får, get och andra djur innehåller liknande protein och ska inte användas. Laktosfria eller laktosreducerade mjolkprodukter kan inte användas eftersom de innehåller lika mycket mjolkprotein som vanlig mjölk.

### Uteslut följande livsmedel och även de livsmedel där följande ingår:

Colostrum	Kvarg	Ost-alla sorter
Crème Fraiche	Kärnmjölkspulver	Skummjölkspulver
Fil	Laktos/ Mjölksocker*	Smör
Glass	Margarin	Smörfett/Smörolja
Grädde	Matfett/ matfettsblandning	Torrmjök
Gräddfil	Messmör/ Mesost	Vassle/ Vasslepulver
Gräddpulver	Mjök	Vassleprotein
Kasein	Mjölkspulver	Yoghurt
Kaseinat	Mjökprotein	
Keso	Natriumkaseinat	
Kesella		

**\*Laktos** kan även finnas i vissa läkemedel. Diskutera det med din läkare.  
**Zendium tandkräm** innehåller komjölkprotein och bör ej användas.  
**Produkter med probiotika** kan innehålla komjölkprotein.  
Observera att även vissa **hudvårdsprodukter** kan innehålla komjölkprotein.  
**Mjölksyra E 270** innehåller **inte** komjölkprotein och behöver inte uteslutas ur kosten.

Enligt märkningsregler från EU, måste mjölk och produkter av mjölk alltid anges om det ingår som ingrediens i ett livsmedel.

**Angående märkningen "kan innehålla spår av"**-det finns i dagsläget inga gränsvärden för hur stora mängder allergen det finns i livsmedel som är märkta med "kan innehålla spår av". Det kan variera från obefintliga till mycket höga halter. **Undvik därför livsmedel där det står "kan innehålla spår av komjolk"**. Observera att märkningen är frivillig. Till exempel kan produkter märkta "**vegansk**" innehålla spår av mjölk utan att det deklarerats.

## Måltidsförslag

### Frukost och mellanmål

- Dryck: Kaffe, te, vatten, juice
- Istället för mjölk/yoghurt/kvarg: välj en berikad vegetabilisk dryck/ghurt eller kvargliknande alternativ gjord på havre, soja, mandel, kokos, nöt och/eller ris. Det finns många olika märken i dagligvaruhandeln. Är du van att ha mjölk i ditt kaffe eller te byt ut mjölken mot en vegetabilisk dryck.
- Många bröd är mjölkfria och de flesta flingor och müsli innehåller inte mjölk men läs alltid innehållsförteckningen på produkten.
- Pålägg: använd ett mjölkfritt margarin. Andra pålägg som ägg, skinka, avokado, hummus, makrill i tomatsås, tapenade eller kaviar innehåller inte mjölk. Korv, leverpastej och andra blandande charkprodukter kan innehålla mjölk. Läs på innehållsförteckningen!  
Det finns vegetabiliska ostar som är gjorda på havre, soja eller kokos som substitut för den vanliga mjölkbaserade osten.
- Alla frukter, bär och grönsaker i ren form går bra

## Lunch och middag

- Planera gärna måltiderna utifrån tallriksmodellen:
  - Potatis, pasta, ris, gryn eller bröd
  - Grönsaker, rotfrukter och frukt
  - Fisk, kyckling, ägg, kött, tofu eller baljväxter
- Alla grönsaker, rotfrukter, potatis, ris, nudlar och pasta i ren form är mjölkfria. Det gäller även rent kött, kyckling, fisk, ägg och baljväxter
- Var extra uppmärksam om du väljer hel- eller halvfabrikat då dessa kan innehålla mjölk. Läs alltid innehållsförteckningen. Det finns tex mjölkfria korvar.
- Var också extra uppmärksam och fråga personalen vad maten innehåller om du köper mat på restaurang, snabbmatskedja eller på café.
- Använd mjölkfritt margarin eller vegetabilisk olja vid all matlagning, t.ex. Carlshamns, Milda mjölkfria eller Flora mjölkfria
- Ersätt vanlig mjölk och andra mejerivaror som crème fraiche, grädde, yoghurt med produkter baserade på havre, soja, ris eller kokos när du lagar mat eller bakar.
- Färdiga såser och andra tillbehör eller halvfabrikat kan många gånger vara mjölkfria men här måste du läsa ingrediensförteckningen.



Livsmedel	Innehåller inte mjölk	Innehåller eller kan innehålla mjölk
<b>Chark</b>	Kokt och rökt skinka, saltkött Korvar och leverpastej märkta mjölkfria	Korv, leverpastej, köttbullar, hamburgare, pannbiff
<b>Diverse</b>	Rena kryddor som salt, socker, sirap, peppar, örter	Kryddblandningar, buljonger, kakaoblandningar, vissa te och kaffeblandningar
<b>Fikabröd</b>	Mjölkfria bullar, kakor, efterrätter	Vanliga bullar, kakor, efterrätter som innehåller smör, mjölk eller annan mejeriprodukt.
<b>Glass</b>	Glass gjord på havre, soja, ris, nötter eller kokos. Många isglassar och sorbetglassar	Alla vanliga glassar Vissa isglassar och vissa sorbetglassar
<b>Godis, choklad och snacks</b>	Mjölkfri choklad Vissa godissorter i färdigförpackade påsar. Popcorn och vissa lättsaltade chips	Vanlig choklad, vissa godissorter, lösgodis, naturgodis, smaksatta chips, ostbågar, vissa lättsaltade chips
<b>Hel- och halvfabrikat</b>	Produkter märkta mjölkfria	Industritillverkade produkter som potatis- eller rotmospulver och potatisbullar. Pulversoppor, pajer, gratänger m.m. Färdig risgrynsgröt, risgrynspudding m.m. Färdiga pastarätter Vällingpulver och grötpulver. Klämmisar
<b>Kött, fågel och fisk</b>	Kött, fågel och fisk i ren oblandad form	Industritillverkade produkter som t.ex. köttfärsrätter, pytt i panna, schnitzel, fiskbullar, panerad fisk, fiskgratänger m.m.
<b>Såser</b>	Ketchup, senap, tacosås, mango chutney, sweet chilisås Aioli, babaganoush (auberginröra) och Hummus (kikärtsröra)	Dressingar, majonnäser, pulversåser m.m. Pesto (innehåller ofta parmesanost)
<b>Ägg</b>	Ägg i ren oblandad form	Ägggrätter som pannkaka, våfflor, ostkaka, puddingar

## Spädbarn som får modersmjölksersättning

Om barnet delammas och också får modersmjölksersättning behövs under eliminationsperioden en komjölksproteinfri modersmjölksersättning, ett så kallat hydrolysat. Dessa kan köpas receptfritt på apotek efter rekommendation av läkare eller sjuksköterska på BVC.

Om barnet är i ålder för att börja med smakportioner rekommenderar vi att ni väntar med detta tills eliminationsperioden på två veckor är över. Detta för att kunna bedöma eliminationsperioden på bästa sätt. Om barnet senare konstateras ha en komjölksproteinallergi kan introduktion av smakportioner av andra livsmedel ske på samma sätt som för andra barn. Det är viktigt att ni och ert barn får en tid hos dietist på barnmedicin om komjölksproteinallergin kvarstår.

D-droppar ska ges på samma sätt som för andra barn men kan också behövas efter två års ålder vid kvarstående komjölksproteinallergi.

När det gäller växtbaserade drycker såsom havre-, soja-, kokos-, mandel-, nöt- och risdryck innehåller de färre näringsämnen och i mindre mängd jämfört med komjölksfria modersmjölksersättningar. Det finns inga krav på sammansättning och de kontrolleras inte heller på samma sätt som modersmjölksersättningar. Växtbaserade drycker bör därför inte användas som dryck eller som ersättning för mjölk i barnets välling eller gröt. Detta gäller främst till barn under ett års ålder. Från ett års ålder kan växtbaserade drycker berikade med kalcium användas. Observera dock att både soja- och risdrycker kan innehålla tungmetaller och mineraler i för höga mängder. Risdrycker skall enligt rekommendation från Livsmedelsverket inte ges till barn under 6 år.

Laktosfria eller laktosreducerade mjölkprodukter kan inte användas eftersom de innehåller lika mycket mjölkprotein som vanlig mjölk. Laktosintolerans är ett helt annat tillstånd som sällan drabbar små barn.

## Provokation med mjölk

### Ammande mammor som äter komjölksproteinrikost

Du som mamman återgår till att äta mjölkkinnehållande livsmedel enligt nedan. Vid tydlig försämring hos barnet återinförs komjölksproteinrikost igen.

**Dag 1–2:** begränsade mängder mjölk. Inför vanlig mjölk i kaffe/te, smör på smörgås eller sås gjord på mejeriprodukt

**Dag 3–4:** Lägg till 1–2 dl mjölk och/eller mejeriprodukt

**Dag 5:** Återgå till normala mängder

### Spädbarn som får hydrolysat

**Dag 1:** Blanda  $\frac{1}{4}$  modersmjölksersättning med  $\frac{3}{4}$  hydrolysat i en måltid

**Dag 2:** Blanda  $\frac{1}{4}$  modersmjölksersättning med  $\frac{3}{4}$  hydrolysat i alla måltider

**Dag 3:** Blanda  $\frac{1}{2}$  modersmjölksersättning med  $\frac{1}{2}$  hydrolysat i alla måltider

**Dag 4:** Blanda  $\frac{3}{4}$  modersmjölksersättning med  $\frac{1}{4}$  hydrolysat i alla måltider

**Dag 5:** Enbart vanlig modersmjölksersättning till alla måltider.

**Dokumentet är utarbetat av:** Mirja Fredriksson