

Komjölksfria råd till mammor som helt ammar sitt barn

Dessa råd är avsedda för att snabbt kunna starta upp en komjölksfri kost om ditt barn misstänks kunna reagera på komjolk i din kost.

Gör så här:

- **Prova strikt komjölksfritt under max 2 veckor**

Se listan nedan och kostråd på nästa sida.

Uteslut följande livsmedel och även de livsmedel där följande ingår:

Choklad	Keso	Mjölkpulver
Cream fraiche	Kvarg	Natriumkasein
Fil	Kärnmjölkspulver	Ost – Alla sorter
Glass	Laktos	Skummjölkspulver
Grädde	Margarin	Smör
Gräddfil	Matfett	Smörfett
Gräddpulver	Matfetsblandning	Tormjolk
Kasein	Messmör/Mesost	Vassle/Vasslepulver
Kaseinat	Mjolk	Vassleprotein
Kesella	Mjolkprotein	Yoghurt

Tänk på att produkter som är markerade med låglaktos/laktosfritt kan innehålla komjölksprotein. Det behöver stå mjölkfritt på produkterna, som istället kan vara baserade på soja, havre, ris, kokos eller mandel. Välj gärna produkter som är berikade med kalcium och D-vitamin.

Enligt märkningsregler från EU måste det alltid anges om det ingår mjölk i en produkt.

- **Fortsätt att göra så här efter 2 veckor helt utan komjolk:**

- Personalen på BVC hjälper dig att följa upp hur det går och remitterar till Barnkliniken för fortsatt bedömning och utredning efter behov.
- Om ditt barn inte alls förbättrats återgår du till att använda komjolk i din kost.
- Om ditt barns besvär försvunnit/förbättrats provar du att använda vanliga komjölksprodukter igen.

Börja med små mängder och öka försiktigt över tid om ditt barn mår bra.

Ett förslag är:

- Vecka 1 – margarin baserat på mjölkprotein (ej smör) i matlagning och på smörgås
- Vecka 2 – maträtter innehållande mjölk, t e x sås gjord på mjölk
- Vecka 3 – lägg till 2 skivor ost per dag
- Vecka 4 – lägg till 1 dl yoghurt, fil eller mjölk per dag
- Blir barnet åter sämre återgår du till komjölksfri kost. Prova gärna att återinföra mjölk en gång per månad. Många barn tolererar att mor dricker/äter en mindre mängd mjölkprodukter eller uppvärmd mjölk.
- Om du behöver fortsätta med komjölksfritt mer än en vecka behövs kalciumtillskott. Använder du kalciumberikade produkter räcker det med 500 mg/dag annars behöver du 900 mg/dag. Kalciumtabletter finns på apotek.

Lästips för mer information: <http://www.mjolkfri.com/>

Frukostförslag

Dryck

- Kaffe/Te
- Soja-, havre-, mandel- eller kokosdryg och/eller alternativ för yoghurt
- Juice, frukt- eller bäsoppa
- Smoothies

Frukt, bär och grönsaker

- Alla sorter går bra

Bröd, flingor och gryn

- Många bröd är mjölkfria
- Basmüsli; Havrefras, Cornflakes etc.

Pålägg

- Mjölkfritt margarin
- Kött- och fiskpålägg
- Avokado
- Ägg
- Marmelad
- Ostar baserade på soja, havre eller kokos
- Ajvar relish, tapenade, tartex, hummus, vegetariska pastejer, baba ganoush

Till flingor och gryn

- Se dryck

Lunch- och middagsförslag

Planera gärna måltiderna enligt tallriksmodellens tre delar

- Potatis, ris, pasta, gryn eller bröd
- Grönsaker, rotfrukter och frukt
- Kött, fisk, ägg eller baljväxter



Tips

- Använd mjölkfritt margarin eller olja vid all matlagning, t.ex. Carlshamns eller Milda Culinesse
- Ersätt vanlig mjölk eller andra mejerivaror med produkter baserade på havre eller soja, t.ex. Oatly, Alpro, eller Go green när du lagar mat eller bakar.
- Alla grönsaker, rotfrukter, potatis, ris, nudlar och pasta är mjölkfria. Det gäller även kött, fisk, ägg och baljväxter.
- Var extra uppmärksam om du väljer hel- eller halvfabrikat då det kan innehålla mjölk. Läs innehållsförteckningen. Många korvar är mjölkfria.
- Färdiga såser och andra tillbehör eller halvfabrikat kan många gånger vara mjölkfria men här måste du läsa innehållsförteckningen.
- Det finns mjölkfri glass t.ex. Tofuline eller Oatly.

Följ dina vanliga recept!

Mellanmålsförslag

- Frukt, bär eller grönsaker går alla sorter bra.
- ”Mjölkprodukter” t.ex. mjölk, yoghurt på havre/soja/ris/mandel
- Bröd med pålägg (se frukostförslag) eller flingor, müsli, gryn
- Kaffebroöd/kex/kakor finns också mjölkfritt men läs på innehållsförteckningen.
- För mer tips, se övriga frukostförslag



Utformat efter Lena Ljungkrona Falk, Maria Briggert Bengtsson, Julia Backlund, Cecilia Hedström, leg. dietister
Närhälsan, Central Barnhälsovård, VGR, november 2017.