

# Kumelkproteinfri kost

En informasjonsbrosjyre fra Seksjon for klinisk ernæring



## Hva er et kumelkproteinfritt kosthold?

Kosten er anbefalt for barn som ikke tåler kumelkprotein.

Et melkefritt kosthold betyr at alle typer melk og melkeprodukter som for eksempel ost, yoghurt, rømme, smør, fløte og iskrem må unngås fullstendig. I tillegg må alle matvarer og retter som inneholder selv den minste mengde melkeråstoff utelates fra kosten. Det kan f.eks gjelde margarin, farsemat av kjøtt og fisk (pølser, kjøttkaker, fiskeboller), bakverk, sauser, supper og desserter. Det er viktig å lese ingredienslistene på matvarene nøye. Da mange ferdigvarer inneholder melk, må man i stor grad lage maten fra grunnen av, - av rene, ublandede råvarer.



## Hva skal man se etter?

Det er viktig å lese ingredienslisten nøye. Dersom det er melk i en matvare skal dette stå på pakken. Det er viktig å være klar over at melkeprotein kan omtales ulikt. Følgende ord betyr at det er melkeprotein i matvaren og at denne derfor må unngås:

Creme fraîche, fløte, fløteis, ghee, kasein, kaseinat, kefir, kesam, kjernemelkpulver, kulturmelk, laktalbumin, melk, melkeprotein, melkeproteinisolat, melkepulver, melketørrstoff, myse, myseproteinisolat, mysepulver, natriumkaseinat, ost, ostepulver,



rømme, skummetmelkpulver, smør, tørrmelk, valle, vassle, yoghurt, yoghurtpulver, whey.

'Spør av melk' tåles av de aller fleste og tillates i et melkefritt kosthold.

## Melkeerstatning til spedbarn og småbarn

Etter ammeperioden bør barnet får en ernæringsmessig fullverdig melkeerstatning frem til 3-årsalder. Legen eller klinisk ernæringsfysiolog kommer med anbefalinger om valg av produkt.

Førstevalg er oftest et hydrolysat (dette betyr at melkeproteinene er spaltet)- for eksempel Nutramigen1, Nutramigen2LGG, Profylac, Pepdite, Pepdite 1 +.

Alternativ kan være Minimax Soya, Prosobee, Neocate, Neocate Advance eller Neocate Active, men endringer må avklares med lege eller klinisk ernæringsfysiolog.

For små barn er det sjelden vanskelig å introdusere en ny type melkeerstatning, men større barn kan reagere litt på smaken. I disse tilfellene, kan man forsøke å tilsette litt sukker til melken. Man kan begynne med for eksempel 1-2 ts. per flaske og redusere gradvis etter hvert som barnet vennes til den nye smaken.

Andre melkeerstatninger som for eksempel soyamelk, rismelk og havremelk kan brukes i matlaging, men bør ikke brukes som hoveddrikk for små barn. Velg fortrinnsvis de tilsatt kalsium da det ofte blir for lite kalsium i en melkefri kost.





## Alternative matvarer

Det finnes mange alternativer til matvarer som vanligvis inneholder melk. Eksempler på dette er soyayoghurt, soyais, saftis, sorbet, fløteerstatninger (soyafløte, Odense Erlet fløteerstatning), margarin uten melk, pølser og leverpostei uten melk, kjeks og sjokolade uten melk.

Mange produsenter har lister over hvilke produkter de har som er melkefrie. Ta kontakt per telefon eller sjekk på produsentenes hjemmeside.

## Melkefrie pålegg

Rent kjøtt/kjøttpålegg

Ren fisk/fiskepålegg

Egg, majones, majonessalater

Soyaprodukter

Frukt/bær

Grønnsaker

Søtt



## Kalsium

Et melkefritt kosthold kan ofte inneholde for lite kalsium. Det er viktig å bruke en morsmelkerstatning både som drikke og i matlaging. Dersom man bruker andre typer melkerstatninger som rismelk eller soyamelk når man lager mat, er det lurt å velge de som har tilsatt ekstra kalsium. Fra 1 års alder er det likevel ofte nødvendig å bruke et kalsiumtilskudd, men det avhenger av hvor mye kalsiumholdig melkeerstatning som brukes i kosten.

## Kalsiumbehov pr. dag:

<-1/2 år:	360 mg
1/2-1 år:	540 mg
1-2 år:	600 mg
2-5 år:	600 mg
6-9 år:	700 mg
10-20 år:	900 mg
Gravide:	900 mg
Ammende:	900 mg

## Innhold av kalsium i ulike melkeerstatning pr 100 ml.

Nutramigen 1:	64 mg
Nutramigen 2LGG:	90 mg
Profylac:	50 mg
Pepdite:	45 mg
Pepdite 1+:	49 mg
Minimax Soya:	50 mg
Prosobee:	66 mg
Neocate:	45 mg
Neocate Advance:	50 mg
Neocate Active:	95.1 mg





### **Det finnes kokebøker med melkefri mat:**

- Melkefri mat – godt og sunt, Bjønnes (1997)  
ISBN: 82-90478-94-1
- Allergikokeboken, Bjønnes (1994)  
ISBN: 82-90478-96-8
- Voksentoppens allergikokebok, Mavrakis et al (2007)  
ISBN: 978-82-04-12892-8

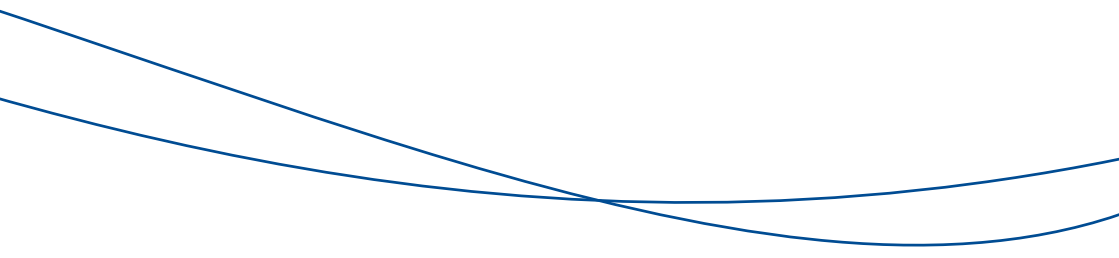
### **Aktuelle lenker**

- [www.matskolen.no](http://www.matskolen.no) - nettsted for alle som vil lære mer om matallergi og matintoleranse. Inneholder informasjon om bruk av riktige råvarer og produkter, riktige og gode matoppskrifter og god praktisk veiledning
  - [www.naaf.no](http://www.naaf.no) – Norges Astma- og Allergiforbund
  - [www.matallergiregisteret](http://www.matallergiregisteret) (Folkehelseinstituttet) - meldinger om alvorlige reaksjoner på mat
  - [www.allergimat.no](http://www.allergimat.no) - nettbutikk med allergivennlig mat
  - [www.allergikost.no](http://www.allergikost.no) - oversikt over nye produkter
  - [www.dinkost.no](http://www.dinkost.no) - kostveiledning på nett
  - [www.alternativ-mat.no](http://www.alternativ-mat.no) - oversikt over importører av erstatningsprodukter fra bl.a helsekost
- 

- [www.matportalen.no](http://www.matportalen.no) - Mattilsynets publikumsside
- [www.shdir.no/ernaering](http://www.shdir.no/ernaering) - kostrådsanbefalinger og noe om allergi og intoleranse
- [www.allergiforum.no](http://www.allergiforum.no) - nettsted for matvareindustrien

## Produsenter

- [www.stabburet.no](http://www.stabburet.no) - kjøttprodukter, pålegg mm.
- [www.toro.no](http://www.toro.no) - saus, supper, pasta, bakevarer mm.
- [www.gilde.no](http://www.gilde.no) - kjøttprodukter, pålegg mm.
- [www.mills.no](http://www.mills.no) - kaviar, majones, pålegg
- [www.diplom-is.no](http://www.diplom-is.no) - is
- [www.hennig-olsen.no](http://www.hennig-olsen.no) - is
- [www.nidar.no](http://www.nidar.no) - sjokolade
- [www.fjordland.no](http://www.fjordland.no) - kjøttprodukter
- [www.bakers.no](http://www.bakers.no) - brød og kaker
- [www.prior.no](http://www.prior.no) - egg og hvitt kjøtt
- [www.meny.no](http://www.meny.no) - allergivarer i butikk
- [www.coop.no](http://www.coop.no) - allergivarer i butikk





Stavanger Universitetssjukehus  
Helse Stavanger HF