

## FÖRÄLDRAINFORMATION VID KOMJÖLK- OCH ÄGGALLERGI

### MJÖLKALLERGI

#### Elimination – ta bort mjölk

Komjölken måste vid mjölkallergi ersättas i välling, gröt och matlagning samt som dryck. Till spädbarn kan modersmjölksersättningar s.k. hydrolysat som Althéra, Pepticate, Nutramigen (Nutramigen 2 för barn över 6 mån. ålder) eller Profylac användas. Ge D-droppar som vanligt. Om komjölksproteinfri kost kvarstår efter elimination och provokation så bör intaget av kalk ses över. BVC/dietist ger råd.

Barn under 1 år bör inte använda sojaprodukter då det finns en viss överrisk för att barnet även utvecklar en allergi mot soja.

I väl sorterade livsmedelsbutiker finns mjölkfri gröt t.ex. Semper mjölkfri gröt, Sinlac och EnaGo (även som välling).

Till det lite äldre barnet finns det havre- och sojabaserade produkter i livsmedelsaffärer som kan ersätta vanliga mjölkprodukter. Det finns mjölkfritt margarin att köpa i affärerna. Vanliga matoljor går bra att använda.

#### Se upp med produkter som innehåller:

buljong*	kesella	mjölk	skorpsmutor
choklad	keso	mjölkalbumin	skummjölkspulver
crème fraiche	kvarg	mjölkchoklad	smältost
filmjök	kärnmjölkspulver	mjölkprotein	smör
glass	laktos	mjölkpulver	ströbröd*
grädde	margarin	mjölkäggvita	torrmjölkspulver
gräddfil	mesost	natriumkaseinat	vassle
gräddpulver	messmör	nougat	vasslepulver
kasein	mildaprodukter*	ost	yoghurt
kaseinat	mjukost	ostpulver	

\* finns mjölkfritt

- *Choklad* och *nougat* innehåller ofta mjölk, finns mjölkfria.
- *Bröd* kan penslas med mjölk utan att det anges på ingrediensförteckningen.
- *Laktos* i ett livsmedel kan innehålla spår av komjölksprotein.
- *Margarin* i en ingrediensförteckning innebär att mjölk ingår i produkten.
- *Mjölksyra* innehåller inte komjölksprotein.
- *Vanlig modersmjölksersättning/välling/gröt* innehåller mjölk.
- *Vegetabiliskt fett* skall inte innehålla komjölksprotein. Det förekommer att industrin använder margarin som innehåller mjölk (kontakta företaget vid osäkerhet).

### Provokation – prova att ge mjölk

Efter en bestämd tid med elimination är det viktigt att prova ge mjölk, t.ex. genom att:

- Första veckan börja med mjölkkinnehållande margarin till matlagning och såser, bröd bakat på mjölk, pålägg som innehåller mjölk t.ex. ost, leverpastej, mjukost, messmör. Öka successivt, första dagen räcker det med en mjölkkinnehållande måltid osv., mot slutet av veckan bör alla mål innehålla mjölk.
- Andra veckan ökas mängderna, lägg till mjölkkrätter som pannkaka, lasagne, gratänger. Erbjud någon msk syrad mjölkprodukt så som fil eller yoghurt. För vällingbarn blanda 1 msk vanlig mjölkbaserad välling i Profylac eller Nutramigen. Öka successivt till 1 dl mjölkprodukt sammanlagt per dag.
- Från tredje veckan ökas mängderna till ca 5 dl ren mjölk, fil, yoghurt eller välling per dag. Det tar lite tid innan barn som stått på mjölkfri kost vänjer sig vid att dricka mjölk. Om det uppstår lösa avföringar kan det bero på stora mängder mjölksocker, det är inte farligt, utan återgå till samma mängder som under andra veckan.

### ÄGGALLERGI

#### Elimination – ta bort ägg

Ägg måste vid äggallergi tas bort från maten. Ägg blandas ofta i livsmedel och används på många olika sätt i matlagning och bakning och är därför ett vanligt förekommande livsmedel.

Ägg finns i många färsrätter, panerade maträtter, gratänger, pajer, puddingar, pannkakor, majonnäs m.m. Förekommer i vissa pastasorter, leverpastejer, charkvaror, pulversåser, godissorter m.m.

Följande ord betyder att det finns ägg i varan: ägg, äggvita, äggula, heläggspulver, hönsäggvita, äggprotein, äggulepulver och äggvitepulver.

Vissa personer reagerar även mot Lysozym (E1105) som utvinns ur ägg.

Som mycket känslig äggallergiker kan man reagera om man vistas i närheten av ägginnehållande maträtter som tillagas.

#### Provokation – prova att ge ägg

Efter en bestämd tid med elimination är det viktigt att prova ge ägg, t.ex. genom att:

- börja med att låta barnet äta en vanlig bulle penslad med ägg
- barnet också kan prova att äta köttbullar som har ägg i smeten
- barnet får en bit sockerkaka, en pannkaka och slutligen kan man ge barnet omelett.

Vänta med att ge barnet ägg i rå form i t.ex. sockerkakssmet, kokosboll, majonnäs.