

### **Middagsretter**

Færdige middagsretter, fx lasagne, panerede retter og fars, indeholder ofte mælk. Også pølser indeholder tit mælk. Bemærk, at hele kødstykker som skinke kan være tilsat mælkeprotein. Kartoffelmospulver kan indeholde mælk.

### **Pålæg**

I supermarkedet kan du finde pålægsvarer, fx leverpostej, uden mælk.

### **Sovs og dressing**

Færdiglavede sovs og dressinger kan indeholde mælk.

### **Kager, desserter, slik, chokolade, snacks og is**

En del kager, kiks og desserter indeholder mælk eller fløde og smør eller margarine med mælk i. Chokolade og karameller indeholder oftest mælk. Sorbetis kan indeholde mælk, men fås uden.

### **Diverse**

Bouillonterninger kan indeholde mælk. Kakaodrik indeholder ofte mælk.

På [www.astmaallergi.dk](http://www.astmaallergi.dk) kan du finde opskrifter uden mælk.

På [www.foedevareallergi.dk](http://www.foedevareallergi.dk) kan du finde mere information.

**Er du i tvivl - må du endelig kontakte os på**

**Tlf. 55 73 10 66**

man-tor

januar 2017

## **BØRNELÆGE ALLERGIKLINIK**

Birgitte Frederiksen Videbæk  
Parkvej 46D, 4700 Næstved.  
Tlf. 55 73 10 66 man-tors 8-12  
Email: [praksis@boernelaege-naestved.dk](mailto:praksis@boernelaege-naestved.dk)  
Hjemmeside: [www.boernelaege-naestved.dk](http://www.boernelaege-naestved.dk)



## **Allergi over for mælk**

Ved mælkeallergi kan man ikke tåle de proteiner, der er i mælk og mælkeprodukter. Mælkeallergi optræder hyppigst hos helt små børn. De fleste vokser fra mælkeallergi, inden de er fyldt 3 år, men mælkeallergi kan ses hos større børn og voksne.

Her får du nogle gode råd om, hvilke fødevarer du skal passe på, hvis du ikke kan tåle mælk.

### **Mælk kan også hedde**

Animalsk fedtstof\*, animalsk olie\*, bagemargarine, risbagemel( i bagerbrød)\*, inddampet mælk, mælkebestanddele, mælketørstof, tørmælk, mælkepulver, skummetmælkspulver, sødmælkspulver, smørolie\*, mælkeprotein, lactalbumin, kassein, kaseinat, kalciumkaseinat, kaliumkaseinat, natriumkaseinat, valle, valleprotein, vallepulver, laktose (mælkesukker)\*\* og smør, margarine, minarine, ost, yoghurt, ymer, ylette, fløde, milkshake m.fl.

\*Kan indeholde små mængder mælkeprotein

\*\* laktose kan indeholde små mængder mælkeprotein, da det kan være svært at adskille laktose helt fra mælkeprotein. I sjældne tilfælde, hvor en strengt overholdt mælkefri diæt ikke er nok til at undgå symptomer, kan det være nødvendigt også at undgå laktose.

Det er altid vigtigt at læse varedeklarationen på fødevareren, hvor mælk kan være angivet under forskellige navne. Se ovenfor..

Hvis man er allergisk over for komælk, kan man heller ikke tåle gede- eller fåremælk.

Du må gerne få produkter, som indeholder mælkesyre, mælkesyrekultur og kakaosmør, da disse ingredienser ikke indeholder mælkeprotein.

Der er ingen E-numre, som indeholder mælkeprotein.

### **Mælkeerstatning til børn 0-3 års alderen**

Ernæringsmæssigt er mælk vores vigtigste kilde til kalk, som er knoglernes byggesten. Desuden er mælk og mælkeprodukter vigtige energikilder i små børns kost.

Modermælk er den bedste ernæring til spædbørn, og selv om dit spædbarn har fået konstateret mælkeallergi, kan du fortsat amme barnet.

Hvis du ikke kan amme eller ikke har mælk nok, skal dit spædbarn i stedet for almindelig modermælkserstatning have højt hydrolyseret modermælkserstatning (Nutramigen® eller Profylac®). Aminosyrebaseret

modermælkserstatning (fx Neocate®) kan bruges til de ganske få børn, der heller ikke tåler højt-hydrolyseret modermælkserstatning.

Op til 3 årsalderen bør børn med mælkeallergi i stedet for mælk fortsat få højt hydrolyseret modermælkserstatning for at dække behovet for energi og kalk. Børn under 1-2 år bør ikke få modermælkserstatning lavet af soja, fordi der er risiko for, at de også udvikler allergi over for soja. Efter 2-årsalderen er der kun en lille risiko for at få sojaallergi.

### **Kalk og vitaminer**

Når dit barn ikke længere får modermælk eller højt-hydrolyseret modermælkserstatning, skal det have en multivitamin- og mineraltablet samt kalktilskud på 500 mg kalcium dagligt. Kalktilskud findes som tabletter, tyggetabletter, granulat, brusetabletter og brusegranulat. Børn må tidligst få tabletter fra 1½-årsalderen. Før denne alder er der risiko for, at de får tabletten galt i halsen

### **Mælkeerstatning til større børn**

Du kan fortsætte med at bruge højt-hydrolyseret modermælkserstatning som Nutramigen® og Profylac®. Du kan også inkludere sojadrik i kosten. Nogle typer sojadrik indeholder ligeså meget kalk som komælk.

Hvis man ikke drikker modermælkserstatning eller en anden kalkrig mælkeerstatning, bør man tage et kalktilskud. Op til 9-årsalderen anbefales 500 mg kalcium dagligt. Fra 10 år anbefales 750 mg.

### **Børnemad**

Der findes enkelte grødprodukter uden mælk.

### **Smør og margarine**

Smør, Kærgården o.l. indeholder mælk. Også mange margariner og minariner indeholder mælk, men der findes flere mælkefri plantemargariner i butikkerne. Desuden kan du anvende plantemargarine i madlavningen.

### **Brød**

Færdigbagt brød kan indeholde mælk, men der findes flere produkter uden. Desuden er der flere slags knækbrød og kiks uden mælk.