



Barn Komjölksproteinfri kost

Föräldrainformation

Vad är Komjölksproteinallergi (=KMPA)?

KMPA innebär att man inte tål ett eller flera av de proteiner som finns i komjolk och debuterar oftast innan barnet har fyllt ett år. Det är vanligt att det upptäcks när barnet slutar amma och i stället ges modersmjölkersättning eller välling.

Barn som helammas kan utveckla KMPA genom att de reagerar på proteiner i de mjolkprodukter som den ammande mamman äter eller dricker. Detta är ovanligt men kan förekomma.

De flesta växer ifrån sin KMPA före tre års ålder, men en del har kvar allergin även som vuxna.

OBS! KMPA får inte förväxlas med laktosintolerans som är mycket sällsynt hos små barn.

Symtom

Vid KMPA kan barnet få olika symtom. De flesta som har KMPA har flera symtom samtidigt. Det är vanligast att få symtom från huden och tarmen.

Symtom från huden kan vara till exempel eksem eller nässelutslag.

Symtom från tarmen kan vara kräkningar, diarré, ont i magen, förstoppning, att barnet inte har någon aptit, att barnet går upp för lite i vikt eller blod i avföringen på grund av att tjocktarmens slemhinnor är irriterade.

Barnet kan också få symtom från munnen, till exempel att det kliar i munnen eller att en läpp eller båda läpparna svullnar upp.

Utredning och behandling

Den enda behandlingen är att eliminera mjolkprodukter strikt ur kosten och symtomen bör då försvinna inom två veckor. Efter eliminationsfasen är det viktigt att provocera d.v.s. äta mjolkprodukter igen för att se om symtomen återkommer och på så sätt fastställa/avskriva diagnosen KMPA. Det är sedan mycket individuellt hur strikt den mjölkfria kosten behöver vara. Detta kommer du att få mer information om av din dietist eller läkare.

När man inte äter mejeriprodukter är det svårt att få i sig tillräckligt med energi, vitaminer och mineraler. Det är därför viktigt att man erbjuds kontakt med dietist för nutritionsbedömning och kostråd.



Komjölksproteinfri kost

Vid KMPA utesluts alla mjölkprodukter ur kosten. Detta gäller komjolk liksom får- och getmjölk och produkter av dessa. Även mjölkprodukter som är laktosfria och laktosreducerade måste uteslutas.

Läs alltid ingrediensförteckningen. Om mjölk ingår i ett livsmedel måste ordet **mjölk** alltid märkas ut med fet stil och får inte finnas dolt under något annat namn.

Praktiska råd

Mjölfria alternativ

Mjölk/fil/yoghurt	Välj mjölkersättning av t.ex. havre eller soja. Tänk på att de ska vara kalciumberikade. Undvik att ge ris-baserade drycker till barn under 6 år pga. arsenikinnehåll.
Gröt och välling	Välj komjölksfri industritillverkad barngröt och välling från livsmedelsbutiker. Undvik att göra egen gröt eller välling.
Modersmjölksersättning	Finns att köpa receptfritt på Apoteket. Vid fastställd diagnos skrivs det ut av dietist på recept (livsmedelsanvisning) och hämtas ut på Apoteket.
Gräddor i matlagning:	Välj havrebaserad matlagningsgräddor
Matfett:	Välj olja, mjölkfritt flytande margarin och bordsmargarin
Ost:	Välj komjölksfri hårdost baserad på t.ex. soja eller färskost baserad på havre. Mozzarella, får- och getost ska undvikas.
Glass:	Välj komjölksfri isglass och sorbet, havrebaserad eller tofubaserad glass.
Kött/fisk	Välj komjölksfria alternativ av korv, köttbullar och blodpudding. Läs innehållsförteckningen.
Bröd:	Det flesta bröd är fria från komjolk. Läs innehållsförteckningen.
Övrigt:	Välj mjölfria buljonger och kryddblandningar. Läs innehållsförteckningen.

För mer information se:

www.1177.se

www.slv.se