

Nutricia har inngått samarbeid med pasientorganisasjonen LHL Astma og allergi med formålet å sikre best mulig behandling og veiledning ved melke- og matallergi.

Har du spørsmål om astma, allergi og eksem kan du kontakte LHLs rådgivningstjeneste:
Tlf 67 023 023
lhl.no/radgivning



LHL Astma og allergi

WWW.KUMELKALLERGI.NO

For deg som har et barn med melkeallergi.

LES OM:

- ✓ Symptomer og behandling
- ✓ Praktiske råd
- ✓ Spørsmål og svar
- ✓ Oppskrifter og mat

Tlf 23 00 21 00
www.nutricia.no

NUTRICIA
LIFE-TRANSFORMING NUTRITION

Trykk: www.konsis.no

191976 – Mai 2019

**SLIK UNNGÅR
DU MELKE-
PRODUKTER**

WWW.KUMELKALLERGI.NO



TIPS VED INNKJØP

For familier som har barn med melkeallergi kan det være utfordrende å vite hvilke matvarer som er trygge å bruke.

Merking av mat er regulert gjennom lover og forskrifter. Visse allergener, som f.eks. melk skal merkes tydelig dersom de er tilsatt i et produkt. Likevel er det ikke alltid så enkelt å finne ut om produktet faktisk inneholder melk fordi melk kan deklarerer under mange ulike betegnelser som f.eks. kasein, myse osv.

Når man skal handle matvarer til allergikere bør man alltid lese innholdsdeklarasjonen nøye.

Her finner du en praktisk oversikt over ingredienser og produkter som kan inneholde melk.

DISSE PRODUKTENE INNEHOLDER MELK

Ved melkeallergi er det melkeprotein man reagerer på. Tilstanden må ikke forveksles med laktoseintoleranse der det kun er laktose eller melkesukker man ikke tåler. Ved melkeallergi tåler man ren laktose.

Brunost	Melkeprotein
Cottage cheese	Melkeproteinisolat
Crème fraiche	Melketørrstoff
Fetaost	Myse/Mysepulver
Ferskost	Ost/Ostepulver
Fløte/Fløtepulver	Prim
Iskrem	Rømme
Kasein	Skummetmelk
Kaseinat	Skummetmelkpulver
Kefir	Surmelk
Kesam (Kvarg)	Surmelksprodukter
Kjernemelk	Skyr
Kjernemelkpulver	Smør
Kulturmilk	Smøreost
Laktalbumin	Tørrmelk
Margarin	Valle/Vallepulver
Melk/Melkepulver	Vassle
Melkealbumin	Yoghurt
Melkefett	Yoghurtpulver

Laktosefrie og laktosereduserte produkter inneholder melkeprotein og er ikke egnet ved melkeallergi.

Laktose som ingrediens i medisin er ren og trenger ikke unngås. Hydrolyserte melkeerstatninger som inneholder laktose kan godt brukes til kumelkallergiske barn. Disse erstatningene inneholder rent melkesukker (laktose), men ikke melkeprotein. Laktose finnes i naturlig morsmelk og bidrar med energi, samt at den gir en god og søtlig smak på morsmelken. Laktoseintoleranse forekommer sjelden før 4-5 års alder¹.

Alle blandingsprodukter, som brød, pålegg, margarin, suppeposer, sauser, blandingsprodukter av kjøtt/fisk, barnegrøter, fruktpuréer, kaker, kjeks, godteri osv. kan inneholde melk. Alle ingredienser av melk skal stå med fet skrift eller i kursiv i varedeklarasjonene.

Sau-, geit- og bøffelmelk inneholder protein som ligner på kumelkprotein og bør derfor ikke brukes til barn med melkeallergi.

'Kan inneholde spor av melk'

Mange produkter er merket med "Kan inneholde spor av melk". Dette er matvarer som ikke i seg selv inneholder melk som ingrediens, men der melk inngår i andre produkter som tillages i samme lokaler som, eller på samme maskin som, den aktuelle matvare.

Ingen tilsetningsstoffer (E-stoffer) inneholder melkeprotein eller laktose.

Melk kan dukke opp i mange ulike matvarer, **så les alltid innholdsdeklarasjonen nøye**. Om man er usikker bør man unngå matvaren til man har sjekket med produsenten. Listen inneholder de vanligste melkeprodukter, men vær oppmerksom på at den ikke er utfyllende.

1. <https://www.lhl.no/lhl-astma-og-allergi/allergi/matallergi/laktoseintoleranse/>