

PERSONLIGE OPPLYSNINGER

Navn: _____

Melkeerstatningsprodukt: _____

Startdato: _____

Min kontaktperson er: Lege Klinisk ernæringsfysiolog Sykepleier

Kontaktperson: _____

Telefon: _____

Telefontid: _____

Oppfølgingstid: _____

Disse produktene inneholder ofte melk

For familier som har barn med melkeallergi kan det være utfordrende å vite hvilke matvarer som er trygge å bruke. Her finner du en praktisk oversikt over ingredienser og produkter som kan inneholde melk.

Brunost	Melkeprotein	Laktosefrie og laktosereduserte produkter inneholder melkeprotein og er ikke egnet ved melkeallergi.
Cottage cheese	Melkeproteinisolat	Laktose som ingrediens i medisiner 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 alder ¹ .
Crème fraîche	Melketørrestoff	Alle blandinger av kjøtt/fisk, bærgrøter, fruktpureer, kaker, kjeks, godteri osv. kan inneholde melk. Alle ingredienser av melk skal stå med fet skrift eller i kursiv i varedeklarasjonene.
Fetaost	Myse/Mysepulver	Sau-, geit- og bøffelmelk inneholder protein som ligner på kumelkprotein og bør derfor ikke brukes til barn med melkeallergi.
Ferskost	Ost/Ostepulver	'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.
Fløte/Fløtepulver	Prim	Ingen tilsetningsstoffer (E-stoffer) inneholder melkeprotein eller laktose.
Iskrem	Rømme	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.
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	

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

SYMPTOMDAGBOK

Kumelkallergi

Symptomene på kumelkallergi kan komme fra magen, huden eller luftveiene.

Skrik og gråt kan også være vanlige tegn. Behandlingen av kumelkallergi er en kost helt uten melk og melkeprodukter. Barnet får et melkeerstatningsprodukt for å kompensere for alle de melkeholdige matvarene som må unngås. Målet med behandlingen er at barnet ditt skal bli symptomfritt og spise med god appetitt.

Symptomdagboken

Symptomdagboken, som du ser på neste side, er et hjelpemiddel for å følge opp behandlingen av ditt barns allergi. I dagboken kan du de neste 2-4 ukene fylle inn de symptomene du ser at barnet fremdeles har. Tabellen nedenfor er et eksempel med forskjellige symptomer, og hvordan den fylles ut.

Eksempel:

Symptom		Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7
Mage	Oppkast	☹️	☹️	😊	😊	😊		
	Diaré							
	Magesmerter	☹️	☹️	😊	😊	😊		
Hud	Eksem							
Luftveier								
Annet	skrik/gråt/kolikk	☹️	☹️	😊	😊	😊		
	Annet							
Matlyst								

Symptomforandring	Symptomfri	Forbedring	Uforandret	Forverring
Symbol	😊	😊	☹️	☹️

Bruk symbolene for å angi ditt barns symptomforandring i tabellene på neste side.

