

Nutricia har inngått samarbeid med pasient-organisasjonen 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 22 79 90 10
www.nutricia.no

NUTRICIA
LIFE-TRANSFORMING NUTRITION

Trykk www.konsis.no 270134 – September 2025

SLIK UNNGÅR DU MELKEPRODUKTER

www.kumelkallergi.no



NUTRICIA
LIFE-TRANSFORMING NUTRITION

TIPS VED INNKJØP

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

I Norge er merking av ingredienser i matvarer regulert av en merkevareforskrift. Denne merkevareforskriften krever at allergener i et produkt skal merkes tydelig med uthevet skrift, for eksempel **melk**. Likevel er det ikke så enkelt å finne ut om produktet inneholder melk da melk kan deklarerer under mange ulike betegnelser som f.eks kasin, myse osv.

I listen til høyre kan du se hvordan melk kan deklarerer under annet navn.

Veganske produkter er uten melk.

Vegetabilske drikker som f. eks Alpro soya eller havre inneholder ikke melkeprotein, men anbefales ikke som barnets drikke under 3 års alder. Mattilsynet anbefaler ikke risdrikk til barn under 6 år.

Det finnes også melkefri margarin i de fleste dagligvarebutikker.

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.

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 medisiner er ren og trenger ikke unngås. Hydrolysert spesialnæring som inneholder laktose kan godt brukes til kumelkallergiske barn. Disse erstatningene inneholder rent melkesukker (laktose) og ikke hele, men hydrolyserte, melkeproteiner for ikke å fremkalle en allergisk reaksjon. Laktose finnes naturlig i 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 som bakevarer, saus, suppe og gryteretter, 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 kumelkproteinet 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. Spør helsepersonell om de mener at barnet ditt kan bruke produkter som kan inneholde spor av melk

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/>