Patientinformation

Komjölksallergiskola VT2026/HT2026

Du som förälder eller annan anhörig är välkommen till en **digital** informationsträff där vi pratar om mat för barn med komjölksproteinallergi.

Datum att välja:

Fredag 28 augusti kl. 13.00-14.00
Fredag 25 september 13.00-14.00
Fredag 16 oktober 13.00-14.00
Fredag 20 november 13.00-14.00
Fredag 11 december 13.00-14.00

Samma program alla dagar!

Ur innehållet:

Hur läser vi ingrediensförteckningen?
Vad finns det för komjölksersättningar och hur kan de användas?
Exempel på andra mjölkfria produkter.
Behövs extra kalcium?

För att delta anmäler du dig på 1177.se, logga in med bank-id och välj ärendetyp ”**Mjölkallergiskola**”, följ sedan instruktionerna där. Tänk på att anmäla dig i god tid då antalet deltagare är begränsat.

Vänliga hälsningar

Frida, Maria och Camilla
Dietisterna på barnkliniken NU-sjukvården

Vid funderingar eller frågor är ni även välkomna att kontakta oss.

Kostråd vid allergi mot komjölk

Det är proteinet i komjölk som man är allergisk mot vid mjölkallergi, det **räcker alltså inte att äta laktosfritt** utan man behöver äta helt mjölkfritt. Man behöver även **undvika mjölk från andra däggdjur** såsom till exempel får- och getmjölksprodukter.

Även små mängder mjölkprotein kan ge symptom, man behöver därför **utesluta alla livsmedel som innehåller mjölkproteiner**, se rutan nedan.

Uteslut följande livsmedel och även de livsmedel där följande ingår

Colostrum	Keso	Natriumkaseinat
Crème fraiche	Kesella	Ost (alla sorter)
Filmjölk	Kvarg	Skummjölkspulver
Ghee	Kärnmjölsprodukter	Smör
Glass	Laktos/mjölksocker *	Smörfett/smörolja
Grädde	Margarin	Torrmjölk
Gräddfil	Matfett/matfettsblandning	Vassle/vasslepulver
Gräddpulver	Messmör/mesost	Vassleprotein
Kasein	Mjölk	Yoghurt
Kaseinat	Mjölkprotein	

*** Laktos** kan även finnas i vissa läkemedel, diskutera det med din läkare.

Observera att även produkter som inte är livsmedel kan innehålla mjölkprotein, t ex **hudvårdsprodukter** och tandkräm. **Zendium tandkräm** innehåller både mjölkprotein och ägg.

Mjölksyra E270 innehåller inte mjölkprotein och behöver därför **inte** uteslutas vid mjölkallergi.

Enligt märkningsregler från EU måste mjölk och produkter av mjölk alltid anges om det ingår som ingrediens i ett livsmedel.

Märkningen ”spår av” finns det inga gränsvärden för, alltså regler kring hur stora mängder allergen det får finnas i livsmedel som har denna märkning. Det kan variera mycket från produkt till produkt. **Det rekommenderas att även utesluta produkter som innehåller spår av mjölk**.

LÄS ALLTID INGREDIENSFÖRTECKNINGEN!