

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 24 april kl. 13.00-14.00

Fredag 22 maj kl. 13.00-14.00

Fredag 26 juni kl. 13.00-14.00

Fredag 24 juli kl. 13.00-14.00

Fredag 28 augusti kl. 13.00-14.00

Fredag 25 september 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 "**Mjökallergiskola**", 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 komjök

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

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

| Uteslut följande livsmedel och även de livsmedel där följande ingår | | |
|---|--------------------------|---------------------|
| Colostrum | Keso | Natriumkaseinat |
| Crème fraiche | Kesella | Ost (alla sorter) |
| Filmjök | Kvarg | Skummjökspulver |
| Ghee | Kärnmjökprodukter | Smör |
| Glass | Laktos/mjöksocker * | Smörfett/smörolja |
| Grädde | Margarin | Torrmjök |
| Gräddfil | Matfett/matfettblandning | Vassle/vasslepulver |
| Gräddpulver | Messmör/mesost | Vassleprotein |
| Kasein | Mjök | Yoghurt |
| Kaseinat | Mjökprotein | |

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

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

Mjöktsyra E270 innehåller inte mjökprotein och behöver därför **inte** uteslutas vid mjökallergi.

Enligt märkningsregler från EU måste mjök och produkter av mjök 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 mjök.**

LÄS ALLTID INGREDIENSFÖRTECKNINGEN!