

Komjölksproteinfria råd till ammande mammor vid kolikbesvär

Dessa råd är avsedda för att snabbt kunna starta upp en komjölksproteinfri kost om ditt barn misstänks ha kolik. Behöver du mer råd kring komjölksfritt prata med din BHV-sjuksköterska. Elimination och provokation av komjölksprotein görs alltid i samråd med BVC.

Gör så här:

- Prova strikt komjölksfritt under 3-5 dagar.
- Om ditt barns kolik försvinner testar du att använda vanliga mjölkprodukter igen, t ex ost på smörgås, mjölk till måltid eller i kaffe/te.
- Om barnet inte återfår besvär öka snabbt på med komjölksprodukter.
- Blir barnet åter sämre återgår du till komjölksfritt igen. Prova med mjölk i din kost en gång i månaden.
- Om barnet fortfarande vid 5 månaders ålder får kolik av att du äter komjölksprodukter kontakta din BVC för bedömning.
- Om du behöver fortsätta med komjölksfritt mer än en vecka behövs kalciumtillskott. Använder du kalciumberikade produkter räcker det med 500 mg/dag annars behöver du 900 mg/dag. Kalciumtabletter finns på apotek.

Uteslut följande livsmedel och även de livsmedel där följande ingår:

<i>Choklad</i>	<i>Margarin</i>	<i>Mjölk</i>
<i>Kvarg</i>	<i>Smörfett</i>	<i>Vassleprotein</i>
<i>Ost-alla sorter</i>	<i>Grädde</i>	<i>Kasein</i>
<i>Crème Fraiche</i>	<i>Matfett</i>	<i>Mjölkpulver</i>
<i>Kärnmjölkspulver</i>	<i>Matfettsblandning</i>	<i>Yoghurt</i>
<i>Skummjölkspulver</i>	<i>Torrmjök</i>	<i>Kaseinat</i>
<i>Fil</i>	<i>Gräddfil</i>	<i>Mjölksprotein</i>
<i>Laktos/ Mjölksocker</i>	<i>Messmör/Mesost</i>	<i>Keso</i>
<i>Smör</i>	<i>Vassle/Vasslepulver</i>	<i>Kesella</i>
<i>Glass</i>	<i>Gräddpulver</i>	<i>Natriumkasein</i>

Tänk på att produkter som är markerade med bara låglaktos/laktosfritt oftast inte är komjölksproteinfria. Det behöver stå mjölkfritt och vara baserade på exempelvis soja, havre, ris, kokos eller mandel. Välj produkter som är berikade med kalcium och D-vitamin.

Enligt märkningsregler från EU, måste mjölk och produkter därav, alltid anges om det ingår som ingrediens i livsmedlet.

Frukostförslag

Dryck

- Kaffe, te
- Soja- havre, mandel- eller kokosdryck och/eller alternativ för yoghurt
- Juice, frukt- eller bärsoopor
- Smoothies

Frukt, bär, grönsaker

- Alla sorter går bra

Bröd, flingor och gryn

- Många bröd är mjölkfria
- Basmüsli, havrefras, cornflakes etc

Pålägg

- Mjölkfritt margarin
- Kött- och fiskpålägg
- Avokado
- Ägg
- Marmelad

- Ostar baserade på soja, havre eller kokos
- Ajvar relish, tapenade, tartex, hummus, vegetariska pastejer, baba ganousch

Till flingor och gryn

- Se dryck

Lunch- och middagsförslag

Planera gärna måltiderna enligt tallriksmodellens tre delar.

- Potatis, ris, pasta, gryn eller bröd
- Grönsaker, rotfrukter och frukt
- Kött, fisk, ägg eller baljväxter



Tips

- Använd mjölkfritt margarin eller olja vid all matlagning, t.ex. Carlshamns eller Milda Culinesse
- Ersätt vanlig mjölk och andra mejerivaror med produkter baserade på havre eller soja t.ex. Oatly, Alpro eller Go green när du lagar mat eller bakar.
- Alla grönsaker, rotfrukter, potatis, ris, nudlar och pasta är mjölkfria. Det gäller även kött, fisk, ägg och baljväxter.
- Var extra uppmärksam om du väljer hel- eller halvfabrikat då det kan innehålla mjölk. Läs innehållsförteckningen. Många korvar kan vara mjölkfria.
- Färdiga såser och andra tillbehör eller halvfabrikat kan många gånger vara mjölkfria men här måste du läsa ingrediensförteckningen.
- Det finns mjölkfri glass (Tofuline, Oatly)

Följ dina vanliga recept!

Mellanmålsförslag

- Frukt, bär eller grönsak– alla sorter går bra
- ”Mjölkprodukt” t ex, mjölk, yoghurt på havre/soja/ris/mandel
- Bröd med pålägg (se frukostförslag) eller flingor, müsli, gryn
- Kaffebroöd/kex/kakor finns också mjölkfritt men läs ingrediensförteckningen
- För mer tips, se övriga frukostförslag

