

Mängd laktos i olika livsmedel

	Laktos/100 g
Mesost/messmör till en smörgås	7–8 g
1 dl mjölk/lättmjölk	5 g
1 dl filmjölk/lättfil	4 g
1 dl kaffebrädd	4 g
1 dl (50 g) glass, 8% fett	4 g
1 dl Bifilus/Dofilus	3 g
1 dl (50 g) gräddglass	3 g
1 dl vispgrädd	2 g
1 dl Crème Fraîche	2 g
1 dl yoghurt	2 g
1 dl fruktyoghurt	2 g
50 g keso	1 g
1 dl låglaktosmjölk, Arla	0,6 g
1 skiva bröd bakat på mjölk	0,5 g
5 g (1 portion) smör	0,02 g
5 g (1 portion) lättmargarin	Spår av laktos
Smältost	Spår av laktos
Hårdost	Nästan helt laktosfri

Nutramigen

Nutramigen är ett livsmedel för medicinsk kostbehandling av komjölksproteinallergi. Den är en näringsmässigt komplett ersättningsprodukt för modersmjölk och/eller mjölk samt mjölk innehållande livsmedel. Den innehåller ett specialbehandlat protein (EH Protein) och risken är därför mycket liten att känsliga barn reagerar med allergi. Den är naturligt fri från gluten och innehåller förutom protein även de kolhydrater, fetter, vitaminer och mineraler som måste tillföras för att barn ska växa och må bra. Nutramigen finns i flera olika varianter.

Nutramigen 1 & Nutramigen 1 LGG

Båda produkterna är näringsmässigt kompletta modersmjölksersättningar som är anpassade att ges ifrån spädbarnets första levnadsvecka.

Nutramigen 2 & Nutramigen 2 LGG

När barnet växer och blir äldre och börjar på en övergångskost så får det andra näringsbehov. Nutramigen 2 och Nutramigen 2 LGG är näringsmässigt anpassade efter det lite äldre allergiska barnets behov och kan ges från ca 6 månaders ålder eller då barnet börjar på en övergångskost.

Nutramigen med LGG

Nutramigen med LGG innehåller mjölksyrabakterien/probiotikan Laktobacillus GG (LGG) som är världens mest välstuderade mjölksyrabakterie. Den är tillsatt Nutramigen på grund av sina särskilda egenskaper. LGG bidrar aktivt till läkningen av allergiska symptom både i ditt barns mage och hud genom att förstärka tarmbarriären mot allergener.



Nutramigen AA

Nutramigen AA är en näringsmässigt komplett modersmjölksersättning som är anpassad att ges ifrån spädbarnets första levnadsvecka. Den är baserad på aminosyror och är till spädbarn och barn med svår komjölksproteinallergi.

www.meadjohnson.se

Här kan du ställa frågor direkt till en barnläkare och en barndietist specialister på kost för mjölkallergiska barn. Läs mer om mjölkallergi, ladda ner och beställa broschyrer och receptfolder. Välkommen!

LGG är ett registrerat varumärke tillhörande Valio Ltd.

Mead Johnson Nutrition stöder WHO:s rekommendation att bröstmjölk är spädbarnets bästa föda.

MeadJohnson
Nutrition

Mead Johnson Nutrition
Box 15200
167 15 Bromma
Tel 08-704 71 00
Fax 08-704 89 50
www.meadjohnson.se

MeadJohnson
Nutrition



**Har mitt barn
komjölksproteinallergi
eller laktosintolerans?**



När man reagerar på komjolk beror det vanligtvis på

Komjölksproteinallergi = man är allergisk eller överkänslig för proteinet i komjölken. Vanligast hos små barn.

Laktosintolerans = man tål inte mjölksöcket (laktos). Vanligast hos vuxna och äldre barn.

Det är viktigt att ta reda på vilken typ av reaktion barnet har, eftersom det får konsekvenser för barnets kost.

Komjölksproteinallergi

Om man inte tål mjölksprotein är det fråga om allergi eller överkänslighet. Symptomen kan vara diarré, kräkningar, kolik, eksem, sömnrubbingar, förstoppning, magsmärtor m m. Diagnosen ställs genom försök med strikt mjölkfri diet och kompletteras ofta med hudtest eller blodprov.

Eftersom komjölksproteinallergi oftast drabbar små barn är det mycket viktigt med en näringsmässigt komplett ersättning för att säkerställa barnets tillväxt.

Vid komjölksproteinallergi är det mycket viktigt att utesluta samtliga mjölk innehållande livsmedel.

OBS!

- Var noga med att läsa innehållsdeklarationen på livsmedel!
- Mjölksyra innehåller inte mjölkprotein.

Att se upp med om man är allergisk mot komjolk

Choklad	Laktos*	Nougat
Crème Fraiche	Margarin	Ost
Filmjolk	Margarinost	Ostpulver
Glass	Mesost	Skorpsmulor
Grädde	Messmör	Skummjölkspulver
Gräddfil	Mjukost	Smältost
Gräddpulver	Mjolk	Smör
Kasein	Mjölkalbumin	Ströbröd
Kaseinat	Mjolkchoklad	Torrmjölkspulver
Kesella	Mjolkprotein	Vassle
Keso	Mjölkpulver	Vasslepulver
Kvarg	Mjölkkäggvita	Yoghurt
Kärnmjölkspulver	Natriumkaseinat	

■ Laktos i läkemedel innehåller inga påvisbara mängder komjölksprotein. Om laktos däremot ingår som en ingrediens i ett livsmedel kan det innehålla spår av komjölksprotein. Är du osäker på någon speciell produkt, kontakta fabrikanterna!



Laktosintolerans

Om man har laktosintolerans är det inte fråga om en allergisk reaktion. Man har istället för lite av det enzym (laktas) som spjälkar mjölksöcket i tarmen. Symptom vid laktosintolerans är vanligen diarré, kräkningar, gaser och magsmärtor. Diagnosen ställs oftast med kostförsök. Den kan också ställas med hjälp av laktosbelastning eller sk vätgastest.

En person med laktosintolerans behöver laktosreducerad kost. Det kan vara bra att starta med en helt mjölkfri kost för att sedan introducera laktos i ökande mängd. En del personer är mycket känsliga för laktos, men flertalet klarar av små mängder och kan äta vanligt margarin, blandade charkprodukter och mat innehållande små mjölmängder.

Hårdost innehåller inte laktos och är en bra kalkkälla.

På nästa sida finns en tabell över laktosinnehållet i olika livsmedel.