

Mängd laktos i olika livsmedel

<0,01g	<0,1g	0,1-1g
Laktosfria produkter	Knäckebröd	Låglaktosprodukter
Hårdost	Mögelost	Kaffebröd
Mjukost	Gräddersättning	Smör
Ströbröd	Majonnäs	Margarin/matfett
Mjökfrött margarin/ matfett	Dressingar	Mozzarella
		Bröd bakat på mjölk
		Leverpastej
		Fetaost
		Salladsost

1-3g	>3g	>6g
Konfektyrer	Glass	Mesost
Vispgräddde	Lättgröt	Messmör
Crème fraiche	Mjolkprodukter	Mjolkchoklad
Keso	Getmjölk	Potatismospulver
Pannkaksmix	Filprodukter	Pulver till vissa vällingar
Majonnäs (lätt-)	Gräddfil	och grötar
Fiskfärs	Kvarg	
Philadelphiaost		
Korv		
Yoghurt		
Mjukost med mjölkpulver		
Halloumi		

Livsmedel grupperade efter laktosinnehåll (g per 100g).
Källa: www.slv.se

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 receptfoldrar. Välkommen!



Mead Johnson Nutrition stöder WHO's rekommendation att bröstmjolk är spädbarnets bästa föda.

Vad är Nutramigen?

Nutramigen är ett livsmedel för medicinsk kostbehandling av komjölksproteinallergi. Den är en näringsmässigt komplett ersättningsprodukt för modersmjölk och/eller mjölk samt mjölkkinnehållande livsmedel. Den innehåller ett specialbehandlat protein (EH Protein) och risken är därför mycket liten att känsliga barn reagerar med allergi.

Nutramigen 1 Lipil & Nutramigen 1 LGG Lipil

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

Nutramigen 2 Lipil & Nutramigen 2 LGG Lipil

När barnet växer, blir äldre och börjar på övergångskost förändras näringsbehovet. 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 tarmsbarriären mot allergener.



Nutramigen AA med Lipil

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.

LIPIL är Mead Johnsons unika blandning av fettsyror DHA (omega-3) och ARA (omega-6) som naturligt finns i bröstmjolk. Vetenskapliga studier har visat att LIPIL bidrar till utvecklingen hos barn¹⁻² och nivån av DHA i Nutramigen Lipil är vetenskapligt erkänd av EFSA* för att bidra till synutvecklingen hos spädbarn. LIPIL finns ENDAST i Mead Johnsons produkter.



LGG är ett registrerat varumärke tillhörande Valio Ltd.

1. Birch EE et al. Early Hum Dev 2007; 83: 274-284.
2. Morale SE, et al. Early Hum Dev. 2005;81:197-203.
* EFSA= European Food Safety Authority (den europeiska myndigheten för livsmedelssäkerhet).



Har mitt barn komjölksproteinallergi eller laktosintolerans?



MeadJohnson
Nutrition

Mead Johnson Nutrition
Norrullsgatan 6, 6tr
113 29 Stockholm
tel 08-586 33 500
www.meadjohnson.se



När man reagerar på komjök 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 mjölkens proteiner är det fråga om allergi eller överkänslighet. Symptomen kan vara diarré, kräkningar, kolik, eksem, sömnrubbningar, 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 mjölkkinnehållande livsmedel.

OBS!

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

Att se upp med om man är allergisk mot komjök

Choklad	Laktos*	Nougat
Crème Fraiche	Margarin	Ost
Filmjök	Margarinost	Ostpulver
Glass	Mesost	Skorpsmulor
Grädde	Messmör	Skummjölkspulver
Gräddfil	Mjukost	Smältost
Gräddpulver	Mjök	Smör
Kasein	Mjölkalbumin	Ströbröd
Kaseinat	Mjökchoklad	Torrmjölkspulver
Kesella	Mjökprotein	Vassle
Keso	Mjökpulver	Vasslepulver
Kvarg	Mjökäggvita	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 fabrikanter!*



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.