



Flera råd finns på
www.meadjohnson.se

Kalk

Du behöver extra kalktillskott om du ska hålla helt mjölkfri kost.

Modersmjölksersättning

Om bröstmjölken inte räcker – använd Nutramigen

Spädbarnskolik är övergående, så försök med mjölk igen när ditt barn är några månader äldre.

Komjölksfria råd till ammande mammor med kolikbarn

När ditt barn har kolik och du fått rådet att försöka med mjölkfri kost, så är det viktigt att kosten är helt mjölkfri under sju försöksdagar. Detta för att kunna säkerställa mjölkens betydelse för ditt barns kolik.

När du väljer livsmedel tänk på att inte använda produkter som innehåller:

Choklad	Laktos*	Nougat
Crème Fraiche	Margarinost	Ostpulver
Filmjök	Margarin	Ost
Glass	Mesost	Skorpsmulor
Grädde	Messmör	Skummjölkspulver
Gräddfil	Mjukost	Smältost
Gräddpulver	Mjök	Smör
Kasein	Mjökalbumin	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.

Allmänna råd

	Uteslut	Använd
Drycker	Mjölk, fil, yoghurt	Vatten, juice, saft, te och kaffe.
Bröd/Kakor	Bröd, kakor, kex innehållande mjölk eller margarin/smör, ströbröd	Bröd, kakor, kex, ströbröd utan mjölk eller vanligt margarin/smör
Gröt	Mannagrynsgröt, risgrynsgröt	Havregrynsgröt, rågflingebröt
Pålägg	Ost, mjukost, messmör, mesost, blandade charkvaror, korv, leverpastej med mjölk	Helt köttpålägg t ex skinka, salt kött, blandade charkvaror t ex korv, leverpastej utan mjölk, kaviar, marmelad
Kött/Fisk	Färdig mat, blandade charkvaror, t ex blodpudding, korv, fiskprodukter, fiskbullar	Färsk och djupfryst helt kött, köttfärs, fisk, korv eller blodpudding utan mjölk
Grönsaker/ Potatis/Frukt	Pulversoppor, potatismospulver	Färska, kokta och konserverade
Margarin	Smör, margarin	Olja och mjölkfria margariner
Övrigt	Buljongtärning/-pulver, färdiga såser, godis, choklad	Mjölkfria buljonger, färdiga såser utan mjölk

Om ditt barns kolik försvinner

börjar du sakta att prova med mjölk i mycket små men ökande mängder enligt följande:

- dag 1 + 2 byt till "vanligt" margarin
- dag 3 + 4 använd produkter innehållande "osynlig" mjölk t ex bröd, korv
- dag 5 + 6 2 skivor ost
- dag 7 + 8 1 dl youghurt/fil/mjölk per dag
- dag 9 – öka ytterligare

Får ditt barn kolik på nytt – återgå till den mjölmängd som intogs dagen innan och stanna där.

Om ditt barns kolik **inte** försvinner

låt försöket pågå ytterligare några dagar. Har ingen förändring inträffat – återgå till din normala kost.