Fler råd finns på
www.meadjohnson.se

På Mead Johnsons hemsida svarar en dietist och en barnläkare på dina frågor

- Du kan också besöka vår receptbank
- Beställa eller ladda ner recept och annat material om mjölkproteinfri kost
- Läs även mer om våra produkter

Mead Johnson Nutrition stöder WHOs rekommendationer att bröstmjölk är spädbarnets bästa föda.

2009.11.10

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

Komjölksfria kostråd

När man har fått rådet att äta komjölksfri mat är det mycket viktigt att utesluta alla produkter som innehåller någon form av mjölk.

Tänk på att inte använda produkter som innehåller:

Choklad	Laktos* Se nästa sida	Nougat
Créme Fraiche	Margarinost	Ostpulver
Filmjölk	Margarin	Ost
Glass	Mesost	Skorpsmulor
Grädde	Messmör	Skummjölkspulver
Gräddfil	Mjukost	Smältost
Gräddpulver	Mjölk	Smör
Kasein	Mjölkalbumin	Ströbröd
Kaseinat	Mjölkchoklad	Torrmjölkspulver
Kesella	Mjölkprotein	Vassle
Keso	Mjölkpulver	Vasslepulver
Kvarg	Mjölkäggvita	Yoghurt
Kärnmjölkspulver	Natriumkaseinat	

Ref. God mat som även du kan äta. Folkhälsoinstitutet

Laktos*
Laktos i läkemedel innehåller inga påvisbara mängder komjölksprotein. Om laktos däremot ingår som en ingrediens i ett livsmedel kan det innehålla spår av komjölksprotein.

Vegetabiliskt fett
Vegetabiliskt fett ska inte innehålla komjölksprotein. Okunskap kan dock ibland medföra att livsmedelsindustrin använder margarin som innehåller mjölk i sin produkt och deklarerar det som vegetabiliskt fett.

Margarin
Om ordet margarin finns med på ingrediensförteckningen kan man förutsätta att mjölk ingår i produkten.

Penslat bröd
Det förekommer att bröd penslas med mjölk utan att det anges på ingrediensförteckningen.
Ref. God mat som även du kan äta. Folkhälsoinstitutet

Fårmjölk och getmjölk
Proteinet i mjölk från andra djurslag som t ex får och get liknar i hög grad de i komjölk varför de också bör uteslutas.
Ref. Allergiinformation Livsmedelsverket

Mjölkersättning
För att öka näringsinnehållet i maten är det viktigt att ersätta mjölken i maten med en näringsmässigt komplett ersättning som Nutramigen (finns på apoteket). Tala med din läkare eller dietist om vad som är lämpligast för dig eller ditt barn.

Kalk
Du kan behöva extra kalktillskott om du äter mjölkfritt. Prata med din läkare eller dietist.

Allmänna råd

	Uteslut	***Använd***
Drycker	Mjölk, fil, yoghurt	Vatten, juice, saft, te, kaffe, Nutramigen
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, rågflingegröt, gröt gjord på Nutramigen
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

Mead Johnson Nutrition