



*Misstänker du att ditt barn har*  
**KOMJÖLKSPROTEINALLERGI?**

## INNEHÅLL

Vad är komjölksproteinallergi? .....	4
Hur uppstår matallergier? .....	6
Vilka symtom ska man hålla utkik efter?.....	8
Mitt barns symtomdagbok.....	10
Tips och råd för att undvika komjölksprotein .....	12
Livsmedel att hålla koll på.....	14
Om ditt barn är under 6 månader och bröstmjöken inte räcker till .....	17
När det är dags för smakportioner.....	18

## *Kan det vara* **KOMJÖLKSPROTEINALLERGI?**

Det är en fråga som inte alltid är helt lätt att svara på. Men om det går att hitta ett svar kan det ofta lösa många av de bekymmer som du och ditt barn går igenom.

I den här broschyren har vi samlat information om komjölksproteinallergi; vad det är för något, vilka symtom som är vanliga och vad du som förälder kan ha nytta av att tänka på.

Vi hoppas att du får svar på några av de frågor som du säkert har. Har du ytterligare funderingar som berör just ditt barn ska du inte tveka att höra av dig till din barnavårdscentral eller den läkare/ dietist som ditt barn går hos.

Vi önskar dig lycka till med ditt barns fortsatta matupplevelser!

*Barnteamet*  
Nestlé Health Science

Vad är

## KOMJÖLKSPROTEINALLERGI?



Komjölksproteinallergi förekommer hos ungefär 3% av alla barn under ett år.<sup>1</sup> Därmed är det en av de vanligaste matallergierna hos spädbarn. Tack och lov växer den bort hos de allra flesta innan de når skolåldern.

Hur snabbt

## SYNS SYMTOMEN?

Beroende på typ av reaktion kan de allergiska symtomen uppträda direkt, det vill säga inom minuter efter att barnet fått i sig komjölksprotein. Symtomen kan också uppträda först efter flera timmar eller dagar.

### KOMJÖLKSPROTEINALLERGI OCH LAKTOSINTOLERANS ÄR INTE SAMMA SAK!



Även om vissa av symtomen vid mjölkallergi och laktosintolerans är snarlika, så är orsakerna till symtomen helt olika. Laktosintolerans uppstår på grund av minskad förmåga hos tarmen att bryta ner det naturliga mjölksocker (laktos) som finns i både komjolk och bröstmjolk. Symtomen vid komjölksproteinallergi däremot uppstår när immunförsvaret reagerar på vissa proteiner som förekommer i komjolk. Dessutom är laktosintolerans väldigt ovanligt hos barn före 3 års ålder, även hos barn med komjölksproteinallergi.



# Hur uppstår

## MATALLERGIER?



Vem som helst kan få matallergier, även om man har sett att spädbarn med matallergi i släkten löper en ökad risk. Just komjölkproteinallergi uppstår när barnets immunsystem reagerar negativt på proteinet i komjölk.

Ett barn som ammas reagerar på det komjölkprotein som passerar via mamman och ut i bröstmjölken. Om barnet i stället får modersmjölkersättning uppstår reaktionen på mjölkproteinet i ersättningen.

I båda fallen ser barnets immunsystem komjölkprotein som något främmande som det behöver försvara sig mot. Då frisätts skyddsmekanismer i form av naturliga substanser som till exempel histamin. Det är dessa substanser som i sin tur orsakar de allergiska symtom som barnet kan uppleva.

# Vilka symtom

## SKA MAN HÅLLA UTKIK EFTER?

Som förälder märker du direkt när ditt barn inte är helt nöjt, eller när han/hon har ont. Eftersom symtomen vid komjölksproteinallergi kan variera kraftigt, både i uppförande och svårighetsgrad, kan det vara svårt att hitta orsaken till ditt barns missnöje. Dessutom betar sig varje barn med komjölksproteinallergi på sitt eget vis. Därför kan det underlätta om du känner till alla de olika symtom som kan förknippas med komjölksproteinallergi så att du kan hålla utkik efter dem.

Symtomen vid komjölksproteinallergi delas i huvudsak in i fyra områden. Många barn med komjölksproteinallergi har flera symtom, oftast från mer än ett symtomområde.<sup>2</sup>

### ANDNINGSVÄGAR

- Väsande, rosslig andning eller svårigheter att andas
- Rinnande näsa
- Kronisk hosta (ej övergående)

### HUD

- Urtikaria, nässelutslag (utslag med upphöjda, röda knottor)
- Angioödem (svullnad av läppar eller ögonlock)
- Eksem (torr, fnasig eller kliande och röd hud)

### DIAGNOSTISERING AV KOMJÖLKS- PROTEINALLERGI SKA UTFÖRAS AV HÄLSO- OCH SJUKVÅRDS- PERSONAL

### MAGE/TARM

- Kräkningar
- Återkommande uppstötningar
- Reflux
- Matvägran
- Kolik (kopplat till otröstlig gråt\*)
  - Diarré
  - Blod i avföringen
  - Förstoppning
  - Dysfagi (sväljsvårigheter)
  - Ont i magen

### ALLMÄNNA

- Bristande viktökning
- Trötthet, slöhet
- Orolig
- Missnöje
- Sömnsvårigheter
- Anafylaxi (uppstår endast i allvarliga fall; en snabb reaktion med svullnad och kliande utslag)



Vid akuta symtom  
och andnöd  
UPPSÖK  
SJUKVÅRD

\* Spädbarnskolik är associerad med övervägande gråt under en regelbunden period under dagen och är pågående under de första levnads månaderna.

## DITT BARN'S SYM TOM

Fyll i symtomdagboken här bredvid, inför ert nästa besök hos sjukvården.

Genom att följa ditt barns symtom under något dygn inför besöket kan du hjälpa till att underlätta en eventuell diagnostisering.

### SYM TOM DAGBOK

NAMN .....  Ammas  
ÅLDER ..... DATUM .....  Modersmjölk ersättning .....

#### SYM TOM\*

##### MAGE/TARM

- Kräkningar
- Återkommande uppstötningar
- Reflux
- Matvägran
- Kolik (kopplat till otröstlig gråt\*\*)
- Diarré
- Blod i avföringen
- Förstoppning
- Dysfagi (sväljsvårigheter)
- Ont i magen

##### ANDNINGSVÄGAR

- Väsande, rosslig andning eller svårigheter att andas
- Rinnande näsa
- Kronisk hosta (ej övergående)

##### HUD

- Urtikaria, nässelutslag
- Angioödem
- Eksem

##### ALLMÄNNA

- Trötthet, slöhet
- Orolig
- Missnöje
- Sömnsvårigheter
- Avvikande tillväxt/vikt förlust

#### BLÖJBYTEN

Antal byten .....  
Avföringens färg och konsistens .....

\* Adapterad från "the European Society of Paediatric Gastroenterology", Hepatology and Nutrition (ESPGHAN) guidelines 2012.

\*\* Spädbarnskolik är associerad med övervägande gråt under en regelbunden period under dagen och är pågående under de första levnadsmånaderna.

# Tips och råd för att

## UNDVIKA KOMJÖLKSPROTEIN

Har du eller ditt barn fått rådet att äta komjölksproteinfri kost är det viktigt att utesluta alla produkter som innehåller komjölk. Observera att mjölk från andra djur som t.ex. får och get inte tolereras bättre och därför också bör uteslutas. Även produkter som är laktosfria och laktosreducerade måste uteslutas. Eftersom mjölk är ett baslivsmedel som ingår i många andra livsmedel bör du få hjälp av dietist eller läkare för individuella råd.



### KOSTTILLSKOTT

När du äter en komjölksproteinfri kost kan du behöva extra tillskott av vitaminer och/eller mineraler. Många av de vegetabiliska alternativen som du kan ersätta mjölk med är berikade med bland annat kalcium, vitamin B12 och D-vitamin för att efterlikna komjölakens näringsinnehåll. Prata med din läkare eller dietist.



### SPECIALNÄRING VID KOMJÖLKSPROTEINALLERGI

Havre-, ris-, soja- och liknande vegetabiliska drycker innehåller färre näringsämnen och i mindre mängd jämfört med specialnäring vid komjölksproteinallergi. Specialnäringar måste följa vissa regler och är väl kontrollerade i sin sammansättning. Risdrycker bör inte användas som dryck eller som ersättning för mjölk i barnets välling eller gröt då de kan innehålla tungmetaller och mineraler i för höga mängder. Framför allt gäller detta till barn under ett års ålder. Till barn mellan 1–3 år kan mindre mängder av dessa livsmedel användas, diskutera alternativ med barnets dietist.<sup>3</sup>

### MÄRKNING

Enligt EUs regelverk måste alla paketerade livsmedel tydligt märkas med **mjölk**, eller spår av **mjölk**, i innehållsförteckningen. Reser du utanför EU så behöver du noga leta efter olika ingredienser som innehåller mjölk i innehållsförteckningen.

### FÖLJANDE INGREDIENSER INNEHÅLLER MJÖLK:

- Crème fraiche, fil, gräddfil
- Margarin, matfett eller matfettsblandning
- Mjölk, mjölkpulver, kärnmjölkspulver, tormjölk
- Gräddpulver, yoghurt, glass
- Mjölksprotein, mjölkalbumin
- Ost- alla sorter, messmör, mesost
- Kasein, kaseinat, natriumkaseinat, kalciumkaseinat
- Smör, smörfett
- Keso, Kesella, kvarg
- Vassle, vasslepulver, vassleprotein
- Kolostrum/råmjölk

### TÄNK PÅ ATT ÄVEN FÖLJANDE PRODUKTER KAN INNEHÅLLA MJÖLKPROTEIN:

- Bröd kan innehålla mjölk. Gäller såväl matbröd som kaffebröd, kex och skorpor
- Buljongtärningar, fonder och kryddblandningar
- Charkvaror som korv och leverpastej
- Chokladpulver och produkter som innehåller choklad
- Hel- och halvfabrikat som såspulver, fiskbullar
- Maränger kan vara bakade med mjölkprotein istället för ägg
- Müsli, flingor, ströbröd, och paneringar
- Sorbet

# Livsmedel

## ATT HÅLLA KOLL PÅ



OM DU VILL ANVÄNDA...	UTESLUT*	ANVÄND ISTÄLLET
Gröt och välling	Välling och/eller grötpulver som innehåller mjölk. Gröt gjord på mjölk (mannagryns- och risgrynsgröt).	Gröt kokt på mjölkfri ersättning. Mjölkfria alternativ baserade på havre, soja, m.m. till gröt.
Mejeriprodukter	Mjölk, fil, yoghurt, glass, vaniljsås, grädde, laktosfria alternativ m.m.	Produkter baserade på havre, soja, ris**, kokos, m.m.
Matfetter	Smör, margarin, blandningar av olja och smör.	Alla vegetabiliska oljor samt mjölkfritt margarin.
Bröd, kakor, bakverk, mjöl, pasta, gryn och flingor	Färdiga mixer till bröd, kakor, pannkakor, våfflor, pizza, m.m. baserade på mjölk. Färdiga rätter som ostfyllda tortellini, lasagne, paj, m.m. baserade på mjölk.	Bröd, pasta och knäckebröd är ofta lagat utan mjölk. Kolla innehållsförteckningen.
Pålägg	Alla ostar och mjölkbaserade pålägg som smör. Blandprodukter tillverkade med mjölk t.ex. leverpastej och kaviar.	Mjölkfritt margarin, skinka, mjölkfria charkprodukter som leverpastej, kaviar, ägg. Grönsaksröror som ajar relish, mosad avokado eller hummus utan mjölkprotein.
Kött, fisk, fågel och ägg	Färdiga rätter och blandade produkter som är lagade med mjölk eller ost t.ex. fiskbullar, köttbullar och en del korvar.	Rena, oblandade produkter av fisk och kött. Observera hanteringen av livsmedel vid exempelvis charkdisk.
Glass, godis och snacks	Glass, sorbet, choklad, nougat, lösgodis (tänk på hygien vid plockning) chips, ostbågar, m.m.	Mjölkfri sorbet, havre- och sojaglass.
Övrigt	Buljongtärningar, fonder, pulversåser, pulversoppor.	Mjölkfri buljong/fond, färdiga såser utan mjölk.

\* Läs alltid ingredienslistan.

\*\*ej ris som dryck till barn under 6 år.





## Om ditt barn är under 6 månader OCH BRÖSTMJÖLKEN INTE RÄCKER TILL

Nestlé Health Science stödjer amning och att bröstmjölken är den bästa maten ett litet barn kan få för att växa och utvecklas.

För de barn med komjölkspoteinallergi där bröstmjölken inte räcker till, eller för de som av någon anledning inte kan ammas, finns specialnäringar fria från komjölkspotein.

Det finns två typer av hypoallergenisk specialnäring som är lämpliga vid allergi:

**Stora peptider**

**Små peptider**

**Fria aminosyror**



**Komjolk**

**Extensivt hydrolyserad  
specialnäring**

**Aminosyrabaserad  
specialnäring**



I ett extensivt hydrolysat har proteinet klyvts sönder till mindre proteindelar för att immunförsvaret inte ska känna igen dem och reagera. För majoriteten av spädbarn är detta förstahandsvalet vid val av hypoallergen specialnäring.

I en aminosyrabaserad specialnäring finns endast helt fria ammonisyror – proteinets minsta byggstenar. Din läkare/dietist kan rekommendera denna vid svår allergi.

## När det är

### DAGS FÖR SMAKPORTIONER

En del barn blir tidigt intresserade av mat. Från fyra månaders ålder kan barnet få börja sitt smakäventyr med små smakprov av vanlig mat, som en liten klick puré på ett finger. Även om du ger små smakupplevelser är det viktigt att fortsätta amma fullt, eller ge ersättning, som vanligt ända tills barnet är sex månader. Vid cirka 6 månader är det dags att börja vänja ditt barn vid att äta vanlig mat. Fortsätt att amma eller ge specialnäring som vanligt även under denna period. (Läs vidare på [www.livsmedelsverket.se](http://www.livsmedelsverket.se))



I recept som innehåller mjölk och mjölkprodukter kan du istället använda färdigblandad specialnäring i samma mängd. Tillsätt också gärna lite neutral olja i barnets mat för att höja energiinnehållet.

### Visste du att?

Matintroduktionen är så mycket mer än bara mat och nutrition:

- Det är en chans att upptäcka nya smaker och konsistenser under den tid då barnet är som mest mottagligt
- Att öva på att äta hjälper ditt barn att lära sig svälja mat på ett säkert sätt
- Samtidigt som barnet lär sig tugga och svälja utvecklas även oralmotoriken
- Under måltiden får barnet öva sig på social interaktion och känna en viktig gemenskap

### EXEMPEL PÅ DAGSMENY:

#### MORGON

2 dl färdigblandad specialnäring.

#### FRUKOST

1 portion havregrynsgröt med 1 dl färdigblandad specialnäring och fruktmos, eller 1 portion fruktgröt.

#### MELLANMÅL

1 banan.

#### LUNCH

1 portion kalkongryta med ris och grönsaker. 1 dl berikad havredryck.

#### MELLANMÅL

1 smörgås med mjölkfritt margarin och skinka. 1 ½ dl specialnäring.

#### MIDDAG

1 portion fiskgryta med potatis.  
1 dl berikad havredryck.

#### KVÄLLSMÅL

1 portion mjölkfri gröt med fruktpuré.

Följande dagsmeny är ett exempel som uppfyller näringsrekommendationerna inklusive kalcium för ett barn i 1–3 årsåldern.

Referenser: 1. Tindberg, T. et al. (2020) Mjölkproteinallergi. Available at: [www.rikshandboken-bhv.se/pediatrik/allergier-och-intolerans/mjolkproteinallergi/](http://www.rikshandboken-bhv.se/pediatrik/allergier-och-intolerans/mjolkproteinallergi/) 2. 1177 Vårdguiden (2020) Komjölksallergi. Available at: [www.1177.se/sjukdomar--besvar/allergier-och-overkanslighet/komjolkallergi/](http://www.1177.se/sjukdomar--besvar/allergier-och-overkanslighet/komjolkallergi/) 3. Livsmedelsverket. Bra mat för barn 0-5 år - handledning för barnhälsovården. Livsmedelsverket; 2020.



Nestlé Health Science, Box 6026, 102 31 Stockholm.

Tel: 08-561 525 00.

[www.nestlehealthscience.se](http://www.nestlehealthscience.se)

#### **VIKTIG INFORMATION:**

Mammor ska uppmuntras att fortsätta amma sitt spädbarn även om det har komjölksproteinallergi. Detta kräver ofta rådgivning av dietist för att mamman helt ska kunna utesluta komjölkprodukter ur sin egna kost. Om ett beslut tas att använda specialnärning som spädbarnets kostbehandling är det viktigt att instruktionerna på produktens etikett efterföljs. Okokt vatten, osteriliserade flaskor eller felaktig spädning kan leda till att barnet blir sjukt. Felaktig förvaring, hantering, tillredning och matning kan så småningom leda till negativa effekter på spädbarnets hälsa. Livsmedel för speciella medicinska ändamål (FSMP) som har utvecklats för att tillgodose spädbarns näringsbehov ska användas under medicinsk övervakning.