

Hvad kan anvendes som erstatning til mælk

Børn op til 2 år anbefales høj hydrolyseret modermælkserstatning f.eks. Nutramigen eller Pepticate, som indeholder de vitaminer, mineraler og fedt, som barnet har behov for.

Barnet må gerne få produkter der indeholder mælkesyre og kakaosmør, da det ikke indeholder mælkeprotein.

Som erstatning for smør o.lign kan anvendes olie og margariner/mineriner, der ikke indeholder mælk. (F.eks. AMA og Fri)



Havredrik og risdrik har ikke tilstrækkeligt næringsindhold og bør ikke anvendes, som den primære mælkekilde, før dit barn er mindst 2 år. De kan dog anvendes i madlavningen.

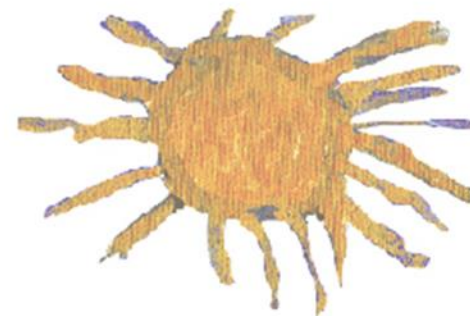
Soyadrik bør ikke anvendes til børn under 1 år.

Hvis barnet ikke drikker modermælkserstatning eller anden kalkrig mælkeerstatning, bør der gives kalktilskud.

Op til 9 års alderen anbefales 500 mg kalcium dagligt. Fra 10 års alderen anbefales 750 mg.



Klinik for børn & unge



Kostråd til børn med mælkeallergi



Komælksallergi er den hyppigste form for fødevareallergi hos småbørn. Det forekommer, når barnets immunforsvar overreagerer på proteinet, der findes i komælk eller mælkeholdige produkter.

Komælksallergi er ikke det samme som lactose intolerance, som er en tilstand, hvor barnet ikke er i stand til at nedbryde det sukker (lactose) der er i mælken.

Årsagerne til komælksallergi er uklare, men allergien forekommer hyppigere hos børn, hvis forældre lider af høfeber, eksem eller fødevareallergier. De fleste børn vokser fra det senere i barndommen, oftest inden de fylder 3 år.

Symptomer på mælkeallergi

Symptomerne på komælksallergi kan komme umiddelbart efter indtag af mælken og op til 48 timer efter.

Hurtige reaktioner på mælk, som sker indenfor 2 timer efter indtag af komælksprodukter, kan være følgende:

Åndedrætsbesvær

Hævede læber, tunge og ansigt.

Nældefeber, udslæt, rødme og kløe

Diarré

Opkastninger.

Senreaktion, der kan opstå op til 2 døgn efter indtag af komælksprodukter:

Eksem, kløe og rødme

Mavesmerter

Kolik

Reflux

Forstoppelse

Diarré

Blod eller slim i afføringen

Søvnproblemer

Barnet græder og er urolig, når det spiser.

Symptomerne kan variere i styrke fra mild til svær.



Behandling af komælksallergi

Den eneste måde, at behandle komælksallergi på, er helt at undgå komælk og mælkeprodukter.

Gede og fåremælk samt mælk fra andre dyr, kan ikke anvendes til børn med komælksallergi, da proteinet i disse mælketyper er sammenlignelige med dem, der findes i komælk.

Delvis hydrolyseret modermælk, der kan købes i dagligvarebutikker, kan ikke anvendes, da de indeholder komælk.

Fødevarer, der indeholder synligt mælk:

Mælk

Ost

Fløde

Kærnemælk

Smør

Alle syrnede produkter.

Mælk kan være skjult i en lang række fødevarer, herunder brød, kiks, kager, færdiglavet babymad og forarbejdet kød. Læs varedeklarationerne omhyggeligt og vær opmærksom på, at mælk kan gemme sig bag følgende ord:

Animalsk fedtstof/ animalsk olie

Kalciumkasinat/kaliumkasinat

Kasein/kasinat

Lactose

Lactalbumin

Mælkepulver

