

Tips og råd til dig som skal **UNDGÅ KOMÆLKSPROTEIN**

Er du eller dit barn blevet rådet til at spise komælksproteinfri kost, er det vigtigt at undgå alle produkter, som indeholder komælk. Vær opmærksom på at mælk fra andre dyr som f.eks. får og ged ikke tåles bedre og derfor også bør udelukkes fra din kost. Da mælk er et basisprodukt og indgår i mange fødevarer, bør din diætist eller læge hjælpe dig med individuelle råd.

Brug ikke produkter som indeholder følgende fødevarer eller betegnelser i ingredienslisten:

- Råmælk
- Laktose/mælkesukker*
- Creme fraiche, syrnede fløde
- Margarine, fedtstoffer, blandingsprodukter
- Mælk, mælkepulver, kærnemælks-pulver, skummetmælkspulver, tørsmælk
- Fløde, flødepulver, yoghurt, is
- Mælkeprotein, mælkealbumin, mælkeæggehvide
- Alle slags ost, valleost
- Kasein, kaseinat, natriumkaseinat, kalciumkaseinat
- Smør, smørfedt
- Kvarg, skyr
- Valle, vallepulver, valleprotein

* Undtagen Althéra som indeholder renfremstillet laktose

LÆS ALTID INGREDIENS-LISTEN GRUNDIGT!

Vær opmærksom på at følgende produkter kan indeholde mælkeprotein:

- Brød, der er bagt med mælk eller med margarine, som indeholder mælk. Brødet kan også være penslet med mælk. Gælder både madbrød og også kaffebrød, kiks og tvebakker
- Bouillonterninger, fonder og krydderi-blandinger
- Slagterivarer som pølse og leverpostej
- Kakaopulver
- Slik og chokolade (også mørk chokolade)
- Hel- og halvfabrikata som pulversauce, fiskefrikadeller
- Marengs kan være bagt med mælkeprotein i stedet for æg
- Müsli, morgenmadsprodukter, rasp og paneringer
- Sorbet



KALCIUM Når du får en komælksproteinfri kost, kan du have et ekstra behov for kalcium. Tal med din læge eller diætist om dette.



	UDELUK	BRUG ISTEDET	
		Til mor, ældre børn og voksne	Til spædbørn
Mejeri-produkter	Mælk, syrnede fløde, yoghurt, is, vanillecreme, fløde m.m.	Produkter som er baseret på havre, soja (ikke til børn under 6 måneder), ris (ikke som drik til børn under 6 år), kokos m.m.	Modermælk
Fedtstoffer	Smør, margarine, blandinger af olie og smør	Alle vegetabiliske olier samt mælkefri margarine	
Brød, kager, bagværk, mel, pasta, gryn og morgenmads-produkter	Produkter hvor mælk og/eller mejeriprodukter indgår. Færdigmix til brød, kager, pandekager, vafler, pizza m.m. Færdigretter som tortellin med ostefyld, lasagne, tærter m.m.	Produkter uden mælkeprotein. Brød, kager og bagværk lavet på mælkefri fedtstof og vand eller erstatning	
Grød	Grødpulver som indeholder mælk. Grød lavet på mælk (mannagryns- og risgrød)	Mælkefri erstatninger baseret på havre, soja m.m.	Grød kogt på Althéra/Alfamino, mælkefri grød til børn
Pålæg	Ost, smøreost, friskost, kødpålæg med mælk som f.eks. kødpølse, leverpostej, paté	Mælkefri margarine, skinke, mælkefri kødpålæg (saltkød), mælkefri leverpostej, æg. Vegetarretter som humus uden mælkeprotein. Moset avocado, marmelade. Tænk over at spare på salt- og sukkerholdige produkter til spædbørn	
Kød/fisk/fjerkræ/æg	Færdige retter som fiskefrikadeller, frikadeller m.m. Forskellige slags kødpålæg og en del pølser	Rene, ublandede produkter. Pølse og kødpålæg uden mælk. Vær opmærksom på ingredienser ved køb af varer i delikatesseafdelinger	
Is, slik og snacks	Is, sorbet, chokolade, nougat. Chips, ostehapser m.m.	Mælkefri sorbet, havre- eller sojais	Bland bær/frugt med Althéra/Alfamino og lav hjemmelavet is/sorbet evt. i ispindeforme
Andet	Bouillonterninger, fonder, pulversaucer, pulversupper	Mælkefri bouillon/fond, færdige saucer uden mælk	

SPECIALERNÆRING VED KOMÆLKSPROTEINALLERGI

Althéra og Alfamino er hypoallergene specialernæringer, som anvendes til børn med komælksprotein- og/eller sojaproteinallergi. Produkterne er egnede som eneste kilde til ernæring fra fødslen. Fra ca. 4-6 måneder kan produkterne erstatte mælk i grød, bruges som drik eller i madlavningen. Kontakt din læge eller diætist angående, hvad der er bedst for dit barn.



NHS/03/2016/ NUT-102



3546 0167 eller
nestlehealthscience@dk.nestle.com



Nestlé Health Science

Arne Jacobsens Alle 7, 2300 KBH S.
www.nestlehealthscience.dk