



Flere råd findes på  
**[www.meadjohnson.dk](http://www.meadjohnson.dk)**

På Mead Johnsons hjemmeside kan du:

- *spørge en diætist om komælksproteinfri kost*
- *besøge vores opskriftsbank*
- *downlowde opskrifter og andet materiale om komælksproteinfri kost*

# Råd om komælksfri diæt

Når man har fået rådet om at forsøge at holde mælkefri diæt, kan følgende lister og de generelle råd være til hjælp i madlavningen.

## ***Varer, som altid indeholder mælk ("synlig" mælk):***

A38	Ost
Blandingsprodukter, fx	Skummetmælk
Kærgården	Smør
Creemefraiche	Sødmælk
Fløde	Ylette og andre syrnede mælkeprodukter
Kærnemælk o.l.	Ymer
Letmælk	Yoghurt
Minimælk	

## ***MÆLK gemmer sig også bag ("usynlig" mælk):***

Animalsk fedtstof	Mælkeprotein
Animalsk olie	Mælkepulver
Inddampet mælk	Mælketørstof
Kasein	Natriumkaseinat
Kaseinat	Skummetmælkspulver
Kalciumkaseinat	Smøroara
Kaliumkaseinat	Smørolie
Lactalbumin	Sødmælkspulver
Laktose (mælkesukker)	Tørmælk
Margarine	Valle
Minarine	Valleprotein
Mælkebestanddele	Vallepulver

Ref: Mælkeallergi, børn og mad, Fødevarestyrelsen dec 2005

### **Laktose**

Laktose kan indeholde små mængder mælkeprotein, da det kan være svært for producenten at adskille laktosen helt fra mælkeprotein.

I særlige tilfælde, hvor en strengt overholdt mælkefri diæt ikke er nok til at undgå symptomer, kan det være nødvendigt også at undgå laktose.

### **Vegetabilsk fedt**

Vegetabilsk fedt bør ikke indeholde komælksprotein.

Manglende viden i industrien kan dog undertiden medføre, at de anvender margarine, som indeholder mælk og deklarerer det som vegetabilsk fedt.

### **Margarine**

Hvis ordet "margarine" findes på indholdsfortegnelsen på en vare, kan man forudsætte, at mælk indgår i produktet.

### **Penslet brød**

Det forekommer, at brød pensles med mælk, uden at det angives på indholdsfortegnelsen.

### **Fåremælk og gedemælk**

Proteinet i mælken fra andre dyr end koen fx ged og får ligner i høj grad proteinet fra koen og må derfor ikke anvendes.

### **Mælkeerstatninger**

For at øge ernæringsindholdet i maden og undgå fejlnæring er det vigtigt at erstatte mælken i maden med en ernæringsrigtig mælkeerstatning som fx Nutramigen.

### **Kalk**

Du behøver måske et ekstra kalktilskud, hvis du lever på en mælkefri diæt. Tal med din læge eller en diætist om dette.

### **Animalsk olie og fedtstof**

Efter gældende lov skal det fremgå af mærkningen, såfremt der er anvendt mælk eller bestanddele heraf i fremstillingen.

# Generelle råd

---

	<b>Undgå</b>	<b>Anvend</b>
<b>Drikke</b>	Mælk (ko-, gede- og fåremælk) kærnemælk, yoghurt og kalkberiget juice.	Saft, juice, te, kaffe, vand, og Nutramigen.
<b>Grød-produkter</b>	De fleste færdigkøbte grød-produkter til børn indeholder mælk. Læs varedeklarationen for indhold af mælk.	Grød til børn bør laves fra bunden. Anvend Nutramigen i grøden så ernæringsindholdet sikres.
<b>Brød/Kager</b>	Læs varedeklarationen for mælkebestanddele og smør i brød, kiks, kager osv.	Brød, kager, kiks, myslj, kagemix osv. uden mælkebestanddele og margarine/smør. Ris og pasta.
<b>Fedtstoffer</b>	Smør, margarine (også diæt-margarine og Kærgården). Læs varedeklarationen på mayonnaise, salater m.m.	Olie, mælkefri margarine.
<b>Pålæg</b>	Ost, "pølser" (fx. kødpølse, spegepølse), færdiglavede frikadeller og leverpostej.	Alle former for kød som er skiveskåret (fx. skinke, saltkød). Æg, torskerogn, fisk, honning, marmelade osv.
<b>Kød/Fisk</b>	Færdigretter.	Hele stykker af kød og fisk.
<b>Frugt</b>	Læs varedeklarationen på fx. sorbetis og frugtmos.	Alle former for frugt.
<b>Diverse</b>	Læs varedeklarationen på slik, chokolade, lakrids, bouilloneringer/pulver og færdige sovse.	Sukker, marmelade, sennep, ketchup, tomatpuré, eddike, kakaosmør og mælkefri bouillon.