



Flere råd findes på
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
Creme fraiche	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	Smøraroma
Kaliumkaseinat	Smørolie
Lactalbumin	Sødmælkspulver
Laktose (mælkesukker)	Tørmælk
Margarine	Valle
Minarine	Valleprotein
Mælkebestanddele	Vallepulver

Ref: Mælkeallergi, børn og mad, Fødevarestyrelsen dec 2009

Generelle råd

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 Lipil.

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.

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