



# MÆLKEALLERGI – BØRN OG MAD

<b>HVAD ER MÆLKEALLERGI?</b>	<b>3</b>
<b>SÅDAN STILLES DIAGNOSEN</b>	<b>4</b>
<b>MÆLKEALLERGI BEHANDLES MED DIÆT</b>	<b>6</b>
<b>HVILKEN SLAGS MÆLK ELLER MÆLKE-ERSTATNINGER KAN DIT BARN TÅLE?</b>	<b>7</b>
<b>VAREDEKLARATIONER</b>	<b>9</b>
<b>I KØKKENET</b>	<b>12</b>
<b>TIPS TIL HVERDAGEN</b>	<b>13</b>
<b>HVAD KAN DIT BARN SPISE?</b>	<b>14</b>
<b>OPSKRIFTER</b>	<b>17</b>
<b>ØKONOMISK HJÆLP</b>	<b>18</b>
<b>FÅ MERE AT VIDE</b>	<b>19</b>

Denne pjece handler om mælkeallergi hos børn mellem 0 og 3 år. Pjecen henvender sig primært til forældre, men kan også bruges af anden familie, venner, dagplejere samt pædagoger og køkkenpersonale i daginstitutioner m.fl.

Mælkeallergi behandles med diæt. Det betyder, at et barn med mælkeallergi ikke må få mælk fra køer, får eller geder – heller ikke mælk, der indgår i andre madvarer. Barnet må derimod gerne få modermælk eller en særlig modermælks-erstatning.

Er der mistanke om mælkeallergi, er det vigtigt at få stillet den rigtige diagnose hos en læge. Derfor bør man kun sætte et barn på en mælkefri diæt efter aftale med lægen.

Pjecen beskriver bl.a., hvordan man får stillet den rigtige diagnose. Desuden er der informationer om indkøb og madlavning og om muligheden for at søge økonomisk tilskud.

Pjecen er udarbejdet af Fødevareministeriet, Sundhedsstyrelsen, DTU Fødevareinstituttet og Astma-Allergi Forbundet.

## HVAD ER MÆLKEALLERGI?

Mælkeallergi er en af de hyppigste former for fødevareallergi hos børn. Det er proteinerne i mælken, som barnet ikke kan tåle.

Det er typisk børn under 1 år, som udvikler mælkeallergi. Mælkeallergi ses hos omkring 2 procent af alle spædbørn i løbet af det første leveår.

Mælkeallergi kan vise sig som nældefeber, opkastning og diarré, høfeber med symptomer fra øjne og næse samt astma eller børneeksem.

Symptomerne kommer oftest kort efter, at barnet har drukket mælk eller spist noget med mælk i. Men reaktionen kan også vise sig senere.

## SÅDAN STILLES DIAGNOSEN

Ved mælkeallergi reagerer kroppens immunforsvar på bestemte mælkeproteiner – og som oftest ved at danne IgE-antistoffer. Disse IgE-antistoffer kan fx måles i en blodprøve eller ved en priktest på huden.

Målingen af IgE-antistoffer kan kun støtte en formodning om, at barnet har mælkeallergi, men er ikke nok til at stille diagnosen. Et barn kan godt have mælkeallergi, uden at man på det pågældende tidspunkt kan måle antistoffer i blodet eller ved en priktest.

Diagnosen mælkeallergi kan først stilles endeligt, efter barnet i en periode har været på en diæt helt uden mælk, og derefter igen får lidt mælk ved en såkaldt provokation.

Hvis barnet har mælkeallergi, forsvinder eller mindskes symptomerne under diæten og vender tilbage ved provokationen. Diæten bør altid udføres efter lægens anvisninger, og provokationen bør kun udføres hos lægen eller på sygehuset.

Børn kan undersøges for mælkeallergi, fra de er helt små.

Du kan læse mere om, hvordan diagnosen stilles på [www.foedevareallergi.dk](http://www.foedevareallergi.dk) eller i pjecen "Overfølsomhed over for mad – diagnose og symptomer".

### Diagnosen skal altid stilles hos en læge

Du bør altid kontakte lægen, hvis du har mistanke om, at dit barn ikke kan tåle mælk.

Dit barns symptomer kan skyldes andet end overfølsomhed. Derfor er det vigtigt, at dit barn bliver undersøgt af lægen og får stillet diagnosen dér.

Du bør aldrig sætte dit barn på en mælkefri diæt, uden at du først har fået stillet en korrekt diagnose. Der vil altid være en risiko for fejlernæring, når man sætter et barn på en mælkefri diæt. Det kan også forsinke, at en evt. anden sygdom opdages. Desuden er det en belastning for et barn



### Laktose

Laktose eller mælkesukker forekommer naturligt i mælk og mælkeprodukter. Det spaltes normalt i tyndtarmen af enzymet laktase og optages her. Hvis laktase ikke er til stede i tarmen i tilstrækkelig grad, kan mælkesukkeret ikke optages, men vil passere videre til tyktarmen. På sin vej binder det vand for i tyktarmen at blive nedbrudt af bakterier.

Det medfører diaré, mavesmerter og opustethed i større eller mindre grad. Symptomerne kan således ligne nogle af symptomerne ved mælkeallergi. Tilstanden kaldes laktose-malabsorption eller laktoseintolerans.

Du kan få mere at vide om laktose-malabsorption eller laktoseintolerans på [www.foedevareallergi.dk](http://www.foedevareallergi.dk) eller i pjecen "Allergi over for mælk, æg, fisk og skaldyr".

at føle sig anderledes og skulle undgå de fødevarer, som andre børn i familien, dagpasningen osv. må spise. Det giver også dig selv en masse unødigt besvær at have et barn på diæt, hvis din mistanke om mælkeallergi er forkert.

Viser det sig, at dit barn har mælkeallergi, skal du også bruge lægens diagnose, hvis du vil søge om økonomisk tilskud til merudgifterne i forbindelse med barnets diæt.

### Alternative behandlere

Der findes læger og alternative behandlere, som stiller diagnosen på andre måder og ved hjælp af andre blodprøver end omtalt her på siden. Der er imidlertid ikke videnskabelig dokumentation for, at disse metoder kan anvendes. Du risikerer derimod, at dit barn får en forkert diagnose og sættes på diæt uden grund.



## MÆLKEALLERGI BEHANDLES MED DIÆT

Der findes ingen medicinsk behandling, der kan helbrede mælkeallergi.

Den eneste behandling af mælkeallergi er en mælkefri diæt, hvor man udelukker al mælk fra kosten. Bare en lille smule mælk kan være med til, at dit barn fortsat har symptomer. Når barnet ikke længere får mælk, vil symptomerne forsvinde.

Dit barn må hverken få mælk fra køer, geder, får eller andre dyr, men det må gerne få modermælk. Der findes også særlige modermælkerstatninger til børn med allergi over for mælk.

### Dit barn skal provokeres med mellemrum

Efter en periode uden mælk er det vigtigt at finde ud af, om dit barn stadig har mælkeallergi, eller om det nu kan tåle mælk. Det skal undersøges med mellemrum og foregår ved en såkaldt provokation, hvor barnet får lidt mælk. Provokationen bør altid ske hos en læge eller på et hospital, så barnet kan blive behandlet, hvis der kommer en alvorlig allergisk reaktion.

Hvis provokationen viser, at dit barn stadig er overfølsom over for mælk, skal der gå 6-12 måneder, før det skal provokeres igen.

Mange forældre kan have svært ved at acceptere, at der skal foretages en provokation, når barnet på den mælkefri diæt endelig er fri for symptomer. Men hvis dit barn kan tåle mælk, er der ingen grund til at fastholde en diæt, som gør hverdagen besværlig.



### Hold kontakt til sundhedsvæsenet

Det er altid godt at komme til de regelmæssige børneundersøgelser hos lægen og at tage imod sundhedsplejerskens tilbud om besøg. Når man har et barn med mælkeallergi, er den løbende kontakt med sundhedsvæsenet ekstra vigtig af hensyn til barnets trivsel og udvikling.

Det kan derfor være godt at have kontakt med en klinisk diætist, der kan hjælpe med at sammensætte en sund kost uden mælk. Tal med din praktiserende læge eller personalet på sygehuset om det.

### De fleste vokser fra mælkeallergi

De fleste børn vokser fra mælkeallergi. 9 ud af 10 børn med mælkeallergi kan tåle mælk, når de er 3 år. Allerede i løbet af det første leveår forsvinder mælkeallergien hos halvdelen af børnene.



## HVILKEN SLAGS MÆLK ELLER MÆLKEERSTATNINGER KAN DIT BARN TÅLE?

### Modermælk?

Ja. Et barn med mælkeallergi kan i langt de fleste tilfælde tåle modermælk. Kun i meget sjældne tilfælde kan børn med mælkeallergi reagere på mælkeprotein i modermælken, der stammer fra moderens indtag af mælkeprodukter. I den situation kan det være nødvendigt, at moderen efter aftale med lægen også kommer på en mælkefri diæt.

### Modermælkserstatning?

Nej og ja. Børn med mælkeallergi kan ikke tåle almindelige modermælkserstatninger, da de indeholder mælkeprotein. Derimod kan de godt tåle højt-hydrolyserede modermælks-erstatninger som Althera®, Nutramigen® og Profylac®. Disse produkter er behandlet sådan, at næsten alle børn med mælkeallergi kan tåle dem.

De højt-hydrolyserede modermælkserstatninger købes på apoteket. De meget få børn, der ikke kan tåle disse produkter, skal have en modermælkserstatning bestående udelukkende af aminosyrer som fx Neocate® eller Nutramigen AA®.

### Uhomogeniseret mælk?

Nej. Dit barn vil også reagere allergisk på proteiner i uhomogeniseret mælk, da proteinerne ikke ændrer sig ved homogeniseringen. Homogenisering fordeler fedtet i mælken i mindre stykker, så det ikke klumper sig sammen i mælken.

### Upasteuriseret mælk? (Rå mælk/stalddørmælk)

Nej. Dit barn vil også reagere allergisk på proteinerne i upasteuriseret mælk. Ved pasteuriseringen varmes mælken op i kort tid. Det dræber eventuelt skadelige bakterier i mælken, men påvirker kun en lille del af proteinerne.

### Økologisk mælk?

Nej. Der er ikke forskel på proteinerne i økologisk mælk og i almindelig mælk. Dit barn vil derfor også reagere allergisk på proteinerne i økologisk mælk.

### Mælk fra andre dyr?

Nej. Proteinerne i ko-, gede- og fåremælk m.v. ligner hinanden. Når dit barn er allergisk over for komælk, vil det også reagere allergisk på proteinerne i mælken fra fx ged, får og hest.

Dit barn kan derfor heller ikke spise smør af gedemælk eller is og yoghurt af fåremælk.

### Sojadrik?

Nej og ja. Sojadrik indeholder ikke lige så mange næringsstoffer som modermælkserstatning. Soja-drik kan derfor ikke erstatte modermælkserstatning. Sojadrik kan indgå i madlavningen fra 1 årsalderen.

Læs altid varedeklarationen, så du er sikker på, at der ikke er mælk i sojadrikken.

### Havredrik, kokosmælk og risdrik?

Havredrik, kokosmælk og risdrik indeholder ikke særligt mange næringsstoffer sammenlignet med modermælkserstatning. Der stilles heller ingen krav til sammensætningen, og de er ikke under kontrol, sådan som modermælkserstatninger er. De kan derfor ikke bruges i stedet for modermælkserstatning.

De bør heller ikke bruges som erstatning for den mælk, barnet skal have at drikke eller som erstatning for mælk i barnets grød eller mos. Kokosmælk indeholder desuden meget af det usunde mættede fedt. Risdrik må især frarådes i store mængder til børn under 3 år, da der er fundet små mængder af arsen (arsenik) her i, der betyder, at små børn under 10 kg kan nå op på det niveau, der ikke bør overskrides. Læs mere om dette i Sundhedsstyrelsens notat om mælk til spædbørn og småbørn på Sundhedsstyrelsens hjemmeside.

Havredrik, risdrik og kokosmælk kan derimod alle bruges i mindre udstrækning i, fx i sammenkogte retter eller sovs.

Læs altid varedeklarationen, så du er sikker på, at der ikke er mælk i ris- og havredrikken eller i kokosmælken.

### Grødpulver?

Nej og ja. Mange vælling- og grødpulvere indeholder mælk og mælkeproteiner. Men der findes også enkelte uden mælk og mælkeproteiner, hvor der kan tilsættes højt-hydrolyseret modermælkserstatning eller modermælk. Læs varedeklarationen.

## VAREDEKLARATIONER

I mælk findes over 30 proteiner, der kan give allergiske reaktioner. Når dit barn er på mælkefri diæt, er det derfor vigtigt at holde det helt væk fra mælk. Bare en lille smule kan være med til, at barnet fortsat har symptomer. Derfor er du nødt til at læse varedeklarationerne.

### Oplysningerne står i ingredienslisten

Oplysningerne om madens indhold findes i ingredienslisten, hvor ingredienserne står i rækkefølge efter faldende vægt. Det betyder, at det, der er mest af, står først osv.

Den generelle regel er, at alle ingredienser skal stå i ingredienslisten. Det betyder, at alle de råvarer, der er brugt i varen, skal fremgå af mærkningen. Der er dog nogle få undtagelser fra denne regel, men mælk eller produkter med mælk skal altid deklareres. Også når de ikke er egentlige ingredienser, men kun bruges som fx tekniske hjælpestoffer. Derudover skal det være tydeligt, hvor en ingrediens stammer fra. Fx skal man skrive "kasein (mælk)", da ikke alle formodes at vide, at kasein er et mælkeprotein.

For at være sikker på, at en vare er fri for mælk, er det nødvendigt at læse hele ingredienslisten hver gang, du køber varen. Producenten kan nemlig ændre sammensætningen af varen fra gang til gang.

Kravet om en ingrediensliste gælder kun for færdig-pakkede fødevarer, men fx ikke for bagerens brød eller slagterens pålæg, som pakkes ind, mens man venter.



### E-numre

Der er formodentlig ingen tilsætningsstoffer (E-numre), som indeholder mælkeprotein. Hvis det alligevel skulle være tilfældet, eller hvis et mælkeprotein er brugt som bærestof, skal det fremgå af deklARATIONEN.

### Mælkesyre og kakaosmør

Dit barn må gerne få fødevarer, som indeholder ingredienserne mælkesyre, mælkesyrekultur og kakaosmør – forudsat at produktet i øvrigt ikke indeholder mælkeprotein.



## Svære ord på varedeklarationen

Det skal fremgå tydeligt, hvis produktet indeholder mælk. Fx skal der stå "kasein (mælk)", da man ikke kan regne med, at alle ved, at kasein er et mælkeprotein. Til gengæld regner man med, at alle ved, at f.eks. ost, smør og yoghurt er lavet af mælk, så her behøver producenten ikke fremhæve ordet mælk. Ingredienserne herunder indeholder eller kan indeholde mælkeprotein og må derfor ikke spises af et barn med mælkeallergi:

- Smørolie\*
- Smøraroma\*
- Inddampet mælk
- Mælkebestanddele
- Mælketørstof
- Tørmælk
- Mælkepulver
- Skummetmælkspulver
- Sødmælkspulver
- Mælkeprotein
- Lactalbumin
- Kasein
- Kaseinat
- Kalciumkaseinat
- Kaliumkaseinat
- Natriumkaseinat
- Valle
- Valleprotein
- Vallepulver
- Laktose (mælkesukker)\*\*

\* Produkterne kan indeholde små mængder mælkeprotein.

\*\* 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.

## Varer, som altid indeholder mælk

- Sødmælk, letmælk, minimælk, skummetmælk, kærnemælk o.l.
- Fløde
- Cremefraiche
- Yoghurt, A38, Ymer, Ylette og andre syrnede mælkeprodukter
- Ost
- Smør
- Blandingsprodukter, fx Kærgården

## Varer, som kan indeholde mælk

- Bagemix og pandekagemix
- Brød, kager, kiks og vafler
- Bouillon – både pulver og terninger
- Kakaodrik
- Creme- og buddingpulver
- Kartoffelmospulver
- Desserter
- Dressinger
- Færdiglavet fars til fx frikadeller
- Fiskekonserves
- Fiskefars
- Is – både fløde, sorbet og sodavandsis
- Kødretter – fx frosne kødboller
- Leverpostej
- Middagsretter – frosne og konserves
- Milkshake
- Panerede retter
- Pølser
- Pålæg
- Rasp
- Slik – lakrids, karameller, nougat, fyldte bolsjer, chokolade
- Sovs, sovsejævner
- Stuvninger
- Jævnedede supper
- Og mange flere ...

## I KØKKENET

Princippet i en mælkefri kost er, at al mælk og alle mælkeprodukter udskiftes.

Når du laver grød, mos o.l., som i en periode er en væsentlig del af barnets kost, bør du bruge højt-hydrolyseret modernælkserstatning som erstatning for mælk i grøden og mosen for at sikre, at dit barn får næringsstoffer nok.

I hovedretter og sovse kan mælk erstattes med vand, grøntsagsvand eller bouillon. I stedet for fløde og cremefraiche kan blendede, kogte grøntsager være med til at give sovsen en tykkere konsistens.

Du kan desuden anvende højt-hydrolyseret modernælkserstatning, produkter baseret på havre, fx havredrik og havrefløde, risdrik eller kokosmælk. Fra 1 årsalderen kan produkter baseret på soja, fx sojadrik, sojafløde, sojaost og sojaflødeskum, også bruges i madlavningen.

Erlet er en flødeerstatning baseret på palmekerneolie. Den kan piskes til "flødeskum" eller bruges som basis i hjemmelavet is.

Når du steger, kan du bruge mælkefri plantemargarine eller olie.

Når du bager, udskiftes smør og almindelig margarine med mælkefri plantemargarine eller olie. I brødsopskrifter kan mælk erstattes med vand iblandet 1/2 tsk. olie eller smeltet mælkefri plantemargarine pr. dl vand. I kageopskrifter kan mælk erstattes med vand eller frugtjuice.

I stedet for pålæg kan du vælge at bruge rester fra middagsmaden, fx kylling, kalkun eller hamburgerryg. Frugt pålæg, banan i skiver og lign kan også være alternativer.

Når du laver mad uden mælk, skal du vaske knive, grydeskeer, spækbrætter, køkkenmaskiner, køkkenbord osv. grundigt af, hvis det har været i kontakt med mad, som indeholder mælk. Ellers kan der komme små mængder mælkeprotein med i den mælkefri mad, og det kan være nok til, at dit barn får symptomer.



### Sig det til omgivelserne

Husk at informere omgivelserne om, at dit barn ikke kan tåle mælk og derfor er på mælkefri diæt. Forklar, at det er vigtigt, at dit barn ikke får mælk eller noget med mælk i – heller ikke "bare en lille smule". Brug evt. denne pjece, når du skal informere dem.

## TIPS TIL HVERDAGEN

Til børnefødselsdage er det en god idé at give barnet en madkurv med, som indeholder det samme, som de andre børn skal have – bare mælkefrit.

Læg lidt mælkefri kage eller is og lignende i fryseren i dagplejen, vuggestuen eller børnehaven. Så kan dit barn altid være med til uventede festligheder.

Du bør rådføre dig med lægen og derefter fortælle dagpleje, daginstitution, barnepige, familie m.v., hvad de skal gøre, hvis dit barn ved et uheld kommer til at drikke mælk eller spise noget med mælk i.

Der findes flere havreprodukter på markedet, som bl.a. kan købes i dagligvarehandlen, fx produkter, der kan bruges i stedet for fløde.

Der findes også flere sojaprodukter på markedet, som bl.a. kan købes i helsekostforretninger, fx produkter, der kan bruges i stedet for ost, cremefraiche og is. Disse produkter skal først bruges efter 1 årsalderen.

Nogle bagere og slagtere forhandler varer uden mælk, og i supermarkedet kan du finde brød, margariner, pålægsvarer m.m. uden mælk.

### Opskrifter

Du kan bruge dine egne opskrifter og almindelige kogebøger som udgangspunkt, når du skal lave mad uden mælk. Der findes også særlige kogebøger til mennesker med fødevareallergi, og du kan finde opskrifter uden mælk på [www.astma-allergi.dk](http://www.astma-allergi.dk)



## HVAD KAN DIT BARN SPISE?

Her får du nogle gode råd om, hvad du kan bruge som erstatning for mælk til dit barn med overfølsomhed over for mælk.

### 0-6 måneder

Modermælk er den bedste ernæring til spædbørn. Sundhedsstyrelsen anbefaler, at børn ammes fuldt, til de er omkring 6 måneder. Hvis du ikke har mulighed for at amme fuldt, og dit barn har fået konstateret mælkeallergi, bør du supplere med højt-hydrolyseret modermælkserstatning (Althera®, Nutramigen® eller Profylac®).

Aminosyrebaseret modermælkserstatning (fx Neocate® eller Nutramigen AA®) kan bruges til de ganske få børn, som heller ikke kan tåle højt-hydrolyseret modermælkserstatning.

De fleste spædbørn trives på modermælk de første 6 måneder, men hvis dit barn efter 4 månedersalderen ikke længere bliver mæt af modermælk eller højt hydrolyseret modermælkserstatning, kan du begynde med skemad, som beskrevet i afsnittet "6-9 måneder". Dog skal du undgå glutenholdige kornprodukter (hvede, rug, byg og havre), indtil dit barn er 6 måneder. Læs mere i "Mad til spædbørn & småbørn – fra skemad til familiemad", Sundhedsstyrelsen og Fødevarestyrelsen 2009.

### 6-9 måneder

Det er nu, du skal i gang med at give dit barn skemad, dvs. grød og grøntsagsmos. Skemaden må ikke indeholde mælk eller mælkeproteiner. På side 17 står tre opskrifter til inspiration.

I barnets første leveår skal du tilsætte hjemmelavet grød og mos en teskefuld mælkefri plantemargarine eller olie, hvis maden er tilberedt på vand. Grød lavet udelukkende på modermælkserstatning eller modermælk skal ikke tilsættes fedtstof, ligesom industrielt fremstillede grødprodukter og børnemad på glas heller ikke skal tilsættes fedtstof. Det ekstra fedt er nødvendigt, for at sikre dit barn får tilført energi nok.

Børn med mælkeallergi bør, ligesom andre børn, fortsat få modermælk i 6-9 månedersalderen. Hvis du ikke ammer, skal barnet have højt-hydrolyseret modermælkserstatning at drikke. Modermælk eller højt-hydrolyseret modermælkserstatning kan også bruges ved tilberedningen af mad.

Hvis du køber færdiglavet mad på glas, er det vigtigt at læse varedeklarationen og sikre dig, at de ikke indeholder mælk.

Fra 6 månedersalderen må du begynde at bruge glutenholdige kornprodukter som havregryn og byggrøn til grød. Du kan også give øllebrød fremstillet af rugbrød.

Nogle få børn med mælkeallergi (højest ca. 10 procent) reagerer også på kalve- og oksekød. Når du starter med at give kød, skal du derfor være opmærksom på, om dit barn får reaktioner, når det spiser kalve- og oksekød.

### 9-12 måneder

Nu tager dit barns mad udgangspunkt i familiens kost – men uden mælk. Du kan stadig amme dit barn. Den højt-hydrolyserede modermælkserstatning bruges fortsat i madlavningen og gives at drikke i en kop.

1 teskefuld ekstra fedtstof i hjemmelavet grød og mos er fortsat nødvendigt, som beskrevet i afsnittet 6-12 måneder.



### Fedtstof i grød og mos

I barnets første leveår skal du tilsætte hjemmelavet grød og mos en teskefuld mælkefri plante-margarine eller en teskefuld olie, hvis grøden eller mosen er tilberedt på vand.

Hvis du laver grød udelukkende på modernælks-erstatning eller modernælk skal der ikke tilsættes fedtstof, ligesom det heller ikke er nødvendigt, hvis du giver industrielt fremstillede grødprodukter eller børnemad på glas. Det ekstra fedt er nødvendigt for, at dit barn får tilført energi nok.

### 1-3 år

Dit barn spiser nu den samme slags mad som resten af familien, men uden mælk.

Mælk er en god kilde til den energi, små børn har brug for. Derfor anbefales det, at børn med mælkeallergi fortsat får højt-hydrolyseret modernælkserstatning i 1-3 årsalderen, og gerne længere. Du kan selvfølgelig også stadig amme dit barn efter 1 årsalderen.

Sojadrik kan indgå i madlavningen fra 1 årsalderen. Nogle typer sojadrik indeholder ligeså meget kalk som komælk – læs varedeklarationen.

Ris- og havredrik samt kokosmælk kan bruges i mindre udstrækning i madlavningen, fx i sammenkogte retter eller sovs.

### Efter 3 årsalderen

Du kan fortsætte med at bruge højt-hydrolyseret modernælkserstatning som Althera®, Nutramigen® og Profylac® eller skifte til en modernælkserstatning baseret på soja.

Du kan fortsat også inkludere ris- og havredrik samt kokosmælk i madlavningen, ligesom sojadrik fortsat kan indgå i kosten.

### Tilskud af vitaminer og mineraler

Mælk er normalt en vigtig kilde til vitaminer og mineraler, specielt kalk. Når dit barn ikke længere får modernælk eller højt-hydrolyseret modernælkserstatning, skal du derfor give barnet en vitamin- og mineraltablet. Børn op til 9 årsalderen anbefales et kalktilskud på 500 mg calcium (kalk) dagligt.

Kalktilskud findes som tabletter og brusetabletter. Vær opmærksom på, at børn tidligst kan indtage tabletter fra 1½ årsalderen. Før denne alder er der risiko for, at barnet får tabletten galt i halsen. Når barnet skal have stillet diagnosen, skal det på en mælkefri diæt i en kort periode. Her er det ikke nødvendigt at give barnet kalktilskud.



### Modermælkserstatning

Ikke alle børn kan lide højt-hydrolyseret modermælkserstatning. Hvis dette er tilfældet for dit barn, kræver det særlig opmærksomhed at sikre, at dit barn får næringsstoffer nok. Tal med din læge om det og om mulighederne for at blive henvist til en klinisk diætist.

### Tips

Efterhånden kan du gøre portionen større og mere grødagtig ved at tilsætte fx mere majsmelet eller hirseflager. Det er godt at vænne barnet til, at maden efterhånden får en fastere konsistens.

## OPSKRIFTER

### Grøntsagsmos

2 kartofler (ca. 150 g)  
1 lille gulerod eller andre grøntsager (ca. 100 g)  
1-2 dl kogende vand  
1 tsk. olie eller mælkefri plantemargarine  
1/2 dl færdigblandet højt-hydrolyseret modermælkserstatning

Skræl kartoflerne og guleroden, og skær dem i mindre stykker. Kog kartofler og gulerødder under tætsluttende låg i så lidt vand som muligt i 8-10 min. afhængig af størrelsen. Hæld kogevandet fra, og mos kartofler og gulerødder med en gaffel. Rør modermælkserstatning i mosen, til den er tilpas lind.

### Hirsegrød

2 dl vand  
1 dl hirseflager  
1 tsk. olie eller mælkefri plantemargarine  
1/2 dl færdigblandet højt-hydrolyseret modermælkserstatning  
Evt. 1-2 spsk. frugtmos

Rør vand og hirseflager sammen i en lille gryde. Lad grøden koge ved middel varme i 2-3 min. Sluk for varmen, og rør fedtstof og modermælkserstatning i.

### Majsgrød

1/2 dl majsmelet  
1 1/2 dl koldt vand  
1 tsk. olie eller mælkefri plantemargarine  
1/2 dl færdigblandet højt-hydrolyseret modermælkserstatning

Evt. 1-2 spsk. frugtmos

Pisk majsmelet med vandet i en lille gryde. Bring grøden i kog, og kog ved svag varme i ca. 4-5 min. Pisk af og til i grøden. Sluk for varmen, og rør fedtstof og modermælkserstatning i.

### Om mad til børn

I bogen "Mad til spædbørn og småbørn – fra skemad til familiemad" kan du læse mere om mad til børn, fra de er nyfødte til 3 årsalderen. Der er også opskrifter på grød og mos til de mindste og andre retter til hele familien. Når opskrifterne i bogen bruges til børn med mælkeallergi, skal man erstatte mælk, smør, almindelig margarine osv. med produkter, som ikke indeholder mælk. Bogen er udgivet af Sundhedsstyrelsen og Fødevarestyrelsen. Den kan købes på apoteket eller hos Komiteen for Sundhedsoplysning, [www.sundhedsoplysning.dk](http://www.sundhedsoplysning.dk) eller tlf. 35 26 54 00.



## ØKONOMISK HJÆLP

Ved mælkeallergi er det muligt at få hjælp både gennem sundhedsloven og fra kommunen.

### Hjælp gennem Sundhedsloven

Efter Sundhedslovens § 159 kan der gives tilskud til højt-hydrolyserede modermælkerstatninger, når produkterne bruges til behandling af børn med mælkeallergi. Det kræver, at lægen udskriver en såkaldt grøn recept, som giver 60 procents tilskud.

Der er ikke tilskud via Sundhedsloven til højt-hydrolyserede modermælkerstatninger, hvis de bruges til forebyggelse af mælkeallergi hos allergidisponerede spædbørn, der ikke kan ammes fuldt i de første fire måneder. Her kan man i stedet søge hjælp hos kommunen til merudgiften efter Servicelovens §41.

### Hjælp fra kommunen

Ifølge Servicelovens § 41 kan du søge om hjælp til dækning af merudgifter til diætkost (fx modermælkerstatninger og andre fødevarer) til dit mælkeallergiske barn. Desuden er det muligt at søge om lønkomensation for tabt arbejdsfortjeneste, ved pasning og pleje af et barn med handicap eller kronisk lidelse, i de sjældne tilfælde, hvor dette er nødvendigt. Hvis du vil søge hjælp, kan du ringe eller skrive til socialforvaltningen i din kommune. Vær opmærksom på, at du først kan få hjælp fra ansøgningstidspunktet.

Læs evt. mere på Astma-Allergi Forbundets hjemmeside [www.astma-allergi.dk](http://www.astma-allergi.dk). Her kan du også finde oplysninger om den gennemsnitlige merudgift ved brug af højt-hydrolyseret modermælkerstatning og ved en kost uden mælk. Få mere at vide

## FÅ MERE AT VIDE

### [www.foedevareallergi.dk](http://www.foedevareallergi.dk)

Hjemmeside om overfølsomhed over for mad. Udarbejdet af Fødevareministeriet, Sundhedsstyrelsen, DTU Fødevareinstituttet og Astma-Allergi Forbundet.

### Astma-Allergi Forbundets Rådgivning

Der er åbent for telefonisk rådgivning på tlf. 43 43 42 99.

Se også på [www.astma-allergi.dk](http://www.astma-allergi.dk).

### Overfølsomhed over for mad – symptomer og diagnose

Udgivet af Fødevarestyrelsen, Sundhedsstyrelsen, DTU Fødevareinstituttet og Astma-Allergi Forbundet. Pjecen er gratis.

### Allergi over for mælk, æg, fisk og skaldyr

Udgivet af Fødevarestyrelsen, Sundhedsstyrelsen, DTU Fødevareinstituttet og Astma-Allergi Forbundet. Pjecen er gratis.

### Overfølsomme børn – i daginstitution og dagpleje

Udgivet af Sundhedsstyrelsen. Købes hos Sundhedsstyrelsens publikationer, tlf. 70 26 26 36 eller e-mail [sundhed@schultz-grafisk.dk](mailto:sundhed@schultz-grafisk.dk). Pris: 50 kr. + porto.

### Mad til spædbørn & småbørn – fra skemad til familiemad

Udgivet af Sundhedsstyrelsen og Fødevarestyrelsen. Kan købes på apoteket eller hos Komiteen for Sundhedsoplysning, [www.sundhedsoplysning.dk](http://www.sundhedsoplysning.dk) eller tlf. 35 26 54 00.

### Sunde børn

Udgivet af Sundhedsstyrelsen. En vejledning om barnets første 3 år. Bogen købes hos Komiteen for Sundhedsoplysning, [www.sundhedsoplysning.dk](http://www.sundhedsoplysning.dk) eller tlf. 35 26 54 00, der også oplyser om pris og forsendelsesomkostninger.



## Overfølsomhed over for mad

Fødevareministeriet og Sundhedsstyrelsen har i samarbejde med DTU Fødevareinstituttet og Astma-Allergi Forbundet åbnet hjemmesiden [www.foedevareallergi.dk](http://www.foedevareallergi.dk) og udgivet en række pjecer om forskellige former for overfølsomhed over for mad. Hjemmesiden og pjecerne fortæller, hvad man kan spise, og hvad man bør undgå ved overfølsomhed over for bestemte fødevarer.

Pjecerne er gratis og du kan læse eller bestille dem på Fødevestyrelsens, Sundhedsstyrelsens eller Astma-Allergi Forbundets hjemmesider eller via anførte telefonnumre. Få et overblik over pjecerne på [www.foedevareallergi.dk/publikationer](http://www.foedevareallergi.dk/publikationer), hvor du også kan bestille pjecerne.



Ministeriet for Fødevarer, Landbrug  
og Fiskeri

Fødevestyrelsen  
Mørkhøj Bygade 19 · 2860 Søborg  
Tlf 33 95 60 00  
[www.fvst.dk](http://www.fvst.dk)



DTU Fødevareinstituttet  
Mørkhøj Bygade 19 · 2860 Søborg  
Tlf 35 88 70 00  
[www.food.dtu.dk](http://www.food.dtu.dk)



Astma-Allergi Forbundet  
Universitetsparken 4 · 4000 Roskilde  
Tlf 43 43 59 11  
[www.astma-allergi.dk](http://www.astma-allergi.dk)



Islands Brygge 67 · 2300 København S  
Tlf 72 22 74 00  
[www.sst.dk](http://www.sst.dk)

Pjecer bestilles på hjemmesiden, tlf 70 26 26 36  
eller [sundhed@schultz-grafisk.dk](mailto:sundhed@schultz-grafisk.dk)