



Bra att veta om mjölkproteinallergi

Om ett barn har en allergi mot mjölkprotein innebär det nolltolerans mot mjölkprotein. Alla former av mjölk och mjölkprodukter måste uteslutas helt ur kosten, även får- och getmjölk.

Ett vanligt missförstånd är att det går bra med laktosfria mjölkprodukter, men det gör det inte – eftersom de bara är fria från laktos men fortfarande innehåller mjölkprotein.

Ska du servera måltider till ett barn med mjölkproteinallergi så måste du bli en bra mjölkdetektiv!

- Läs noga på innehållsförteckningen när du handlar, där måste det framgå om mjölk, ost, grädde, yoghurt eller skummjölk ingår.
- Fler produkter än man tror innehåller mjölkprotein, t. ex. soppor, såser, charkuterier, pulvermos, buljong, bröd och sorbet.
- Smör, margarin och matlagningsfett ersätter du med mjölkfritt margarin eller vegetabiliska oljor.
- Det finns många bra ersättningsprodukter gjorda på havre, kokos, soja, mandel, ärtor eller potatis – testa!
- Ost kan ersättas med havrebaserad "mjukost", frukt, ägg eller rent kött som pålägg, liksom bönrör gjorda utan mjölkprodukter.
- Välling ersätts med mjölkfria, ofta havrebaserade, alternativ som även är kalciumberikade.
- Glass, choklad och kakor ersätts med havre- eller sojabaserade alternativ.
- Sorbet, maränger, bröd, kakor, korv och charkuterivaror finns tillverkade helt mjölkfria.
- Ladda gärna ner appen **Ingredienslexikon** framtagen av Celiakiförbundet, där kan man söka på ingredienser och se vad de innehåller.