**Informasjon om melkeproteinfri kost hos barn og mødre som ammer**
Dette skrivet vil gi deg kort informasjon om melkefri kost før dere kommer til Melkeskolen hvor dere vil få kostveiledning av en klinisk ernæringsfysiolog.

Behandling av melkeallergi innebærer at man må kutte ut all melk og alle melkeprodukter, samt mat som inneholder melk. Man må derfor lese ingredienslister. Allergener skal deklareres med **fremhevet skrift** på ingredienslisten. Spor av melk tolereres av de fleste med melkeallergi. Melkeallergi er ikke det samme som laktoseintoleranse.

Ord som betyr melkeprotein:

Melk, melkeprotein, melkeproteinisolat, melkepulver, melketørrstoff, myse, myseproteinisolat, mysepulver, kasein, kaseinat, kjernemelkpulver, laktalbumin, natriumkaseinat, ostepulver, skummetmelkpulver, tørrmelk, yoghurtpulver, whey.

Melkeprodukter inkluderer: Alle typer melk, også melk fra andre dyr, syrnet melk (biola, cultura, kefir), cottage cheese, creme fraiche, ghee, fløte, fløteis, kvarg, ost (inkludert smørost, brunost, prim), rømme, smør, yoghurt.

**Ammende mødre**
Mødre som ammer må stå på melkefri kost. Daglige kosttilskudd anbefales for å sikre tilførsel av viktige vitaminer og mineraler som man får mindre av uten melk i kosten (jod, kalsium, vit B12, mm). Anbefalte daglige tilskudd er:
 1 multivitamin-mineral tablett (sjekk at den inneholder B12, jod, sink)
 + 1000 mg kalsium
 + 5 ml tran *eller* 2 trankapsler

**Melkefrie morsmelkerstatninger**
Melkefrie morsmelkerstatninger av hydrolyserte og aminosyrebaserte proteiner skrives ut på blå resept, og utgiftene dekkes av HELFO. Legen som behandler barnet skal ordne dette, og hjelper til med å velge riktig produkt. Vanlige morsmelkerstatninger som NAN, NAN HA, Hipp eller Semper kan IKKE brukes til barn med melkeallergi. Plantedrikker kan IKKEbrukes til barn under 1 år som drikkemelk.

Melkefrie morsmelkerstatninger smaker annerledes enn annen melk. Noen opplever derfor å bruke noe tid på å tilvenne barnet den nye morsmelkerstatningen. Man kan eventuelt forsøke med litt sukker eller vaniljesukker i starten (1/2 ts per 100 ml), og deretter gradvis fjerne sukker/vaniljesukker over noen dager. Alternativt kan man blande 50:50 med morsmelk i en overgangsperiode.

**Melkefri mat**
Det er mer utfordrende å sikre ernæringsmessig god kvalitet på kostholdet til barn på melkefri kost. Dette får dere hjelp til på Melkeskolen.

I matbutikker i Norge får man for øyeblikket tre typer melkefrie jernberikede babygrøter:

Sinlac specialgrøt, Semper melkefri grøt og Enago.

**Kosttilskudd til barnet**

***Vitamin D***

* Ved fullamming gis 5 vitamin D dråper fra 1 ukes alder
* Ved delamming og morsmelkerstatning gis vitamin D tilskudd avhengig av mengde erstatning barnet drikker. Dersom barnet drikker >4 dl erstatning, kan tilskudd halveres.
* Ved fullernæring med morsmelkerstatning vil det som regel ikke være behov for ekstra tilskudd

***Kalsium og jod***

* Fra 1-3 års alder er anbefalt inntak av kalsium 600 mg/dag. Mange barn kan trenge tilskudd på 250 mg/dag. Dette vurderes i forhold til barnets inntak fra mat og melkeerstatninger.
* Dersom lavt inntak av morsmelkerstatning og hvit, mager fisk, kan det være nødvendig med et tilskudd inneholdende jod (f.eks. Nycoplus Multi barn).

**Melkeskolen**
På Melkeskolen møter du en klinisk ernæringsfysiolog, samt andre foreldre til barn med melkeallergi. Når man fjerner melkeprotein fra kosten, kutter man også ut viktige kilder til en rekke næringsstoffer. På melkeskolen vil du få hjelp til å sikre ernæringsmessig god kvalitet på kostholdet. Du vil også kunne dele erfaringer og tips med andre foreldre i samme situasjon. Be om en henvisning til Melkeskole fra legen ved Barne- og ungdomsklinikken OUS.

Mer informasjon
 - Melkeskolen

 - [www.naaf.no](http://www.naaf.no) (Norges Astma og Allergiforbund)

 - [www.matallergi.no](http://www.matallergi.no)

 - [www.utenmelk.no](http://www.utenmelk.no) (Tips om melkefrie produkter, oppskrifter, mm)