

# Mat vid mjölkproteinallergi

Mjök innehåller många olika proteiner som man kan vara allergisk mot. Det är vanligast hos små barn men även vuxna kan ha mjölkproteinallergi.

Mjökproteinallergi kan ge olika allergiska symtom som klåda, illamående, ont i magen, svullnad i halsen och andnöd. Symtomen kan vara mycket allvarliga.

**Mjökproteinallergi är inte detsamma som laktosintolerans.**



## Vad kan man servera?

Mat utan komjölkprotein.

Mjölkfria ersättningsprodukter:

Mjölkfritt margarin, rapsolja, havreglass, havredryck, havregurt och sojagurt.

## Vad ska man undvika?

Uteslut alla mjölkprodukter och mat som innehåller mjölkprodukter.

Laktosfria eller laktosreducerade mjölkprodukter kan **inte** användas.

Tillagad mat och många sammansatta livsmedel har ofta mjölkprodukter som en mindre ingrediens.

**Läs innehållsdeklarationen noga.**

Mjök gömmer sig i många benämningar som man får hålla utkik efter.

## Uteslut alla dessa livsmedel och ingredienser

- Animaliskt fett
- Crème Fraiche
- Fetaost
- Filmjök: alla sorter
- Färskost
- Glass
- Grädde: alla sorter, gräddpulver, gräddfil
- Kasein, kaseinat, natriumkaseinat
- Keso, kesella, kvars
- Kärmjökspulver
- Laktos
- Margarin, matfett, matfettsblandning
- Messmör, mesost
- Mjök: alla sorter
- Mjöksocker
- Mjökpulver
- Mjökprotein, Mjökalbumin
- Ost: alla sorter
- Skummjökspulver, tormjök
- Smör, smörfett
- Vassle, vasslepulver, vassleprotein
- Yoghurt: alla sorter

**Är du osäker, servera inte!**



## Tänk på detta vid tillagning och servering

Var extra noggrann med renlighet när du hanterar och lagar mat till den som är allergisk eller överkänslig.

Se till att hålla isär redskap och tillredningskärl så det inte kommer i kontakt med annan mat.

Tänk på att brödrost, våffeljärn, skärbräda, brödkorg, smörbytta mm kan förorena med små mängder av annan mat som kan innehålla mjölkprotein.

### Frukost:

- Havredryck, havregurt och sojagurt
- Mjölkfri gröt med havredryck eller nyponsoppa
- Mjölkfria flingor/müsli
- Mjölkfritt bröd med mjölkfritt margarin
- Köttpålägg/marmelad/mjölkfri kaviar/mjölkfri leverpastej
- Ägg, sill (i mjölkfri lag)
- Juice eller frukt
- Kaffe/te

### Lunch och middag

- Servera avvikelsekost minus mjölkprotein
- Drycker: vatten, mineralvatten, juice, saft, lättöl

### Mellanmål och kvällsfika:

- Mjölkfritt bröd, mjölkfritt knäckebröd, mjölkfria skorpor eller mjölkfria kex med mjölkfritt margarin och pålägg
- Havredryck, havregurt eller sojagurt
- Varm choklad gjord på havredryck
- Kräm med havredryck
- Mjölkfritt vetebröd/kaka
- Frukt, havreglass, fruktsallad
- Smoothie gjord på havredryck, havregurt eller sojagurt (utan mjölkpulver!)
- Mjölkfri näringsdryck: Provide X-tra
- Kaffe, te, nyponsoppa, juice eller annan mjölkfri dryck



**Tänk på att**

Även mycket små mängder av mjölkprotein kan ge allergiska symtom.



**Material och lästips**

Livsmedelsverket: <https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/sjukdomar-allergier-och-halsa/allergi-och-overkanslighet/mjolk-och-laktos?>