

# MJÖLKFRITT FÖR AMMANDE MAMMOR





## **DU HAR FÅTT DEN HÄR BROSCHYREN FÖR ATT DU AMMAR OCH BEHÖVER UNDVIKA KOMJÖLKSPROTEIN**

Råden som följer ger vägledning till en helt komjölksproteinfri kost. Rådgör med din läkare/dietist om hur strikt just du behöver vara. Om ditt barn reagerat på smakportioner av komjolk, t ex i gröt, men inte reagerat på bröstmjolk, är det inte säkert att du behöver ändra något alls i din kost.

# **FÖRSLAG PÅ BRA MJÖLKFRI MAT**

## **FRUKOST/MELLANMÅL**

Avokadohalva, mjölkfri smörgås (påläggsförslag nedan), mjölkfria pannkakor, havregrynsgröt med havre-/sojadryck och sylt eller äppelmos, havre- eller sojayoghurt med mjölkfria flingor, ägg, fruktsallad, fruktsoppa/-kräm, köpt eller hemlagad havre-smoothie.

Om sojadryck i kaffe/te: häll i sojadrycken först och kaffe/te därefter, då skär sig inte sojadrycken.

## **MATFETT**

Mjölkfritt margarin (gärna D-vitaminberikat) eller matolja, t ex rapsolja eller olivolja. Många vanliga margariner är mjölkfria.

## **PÅLÄGG: NATURLIGT MJÖLKFRJA**

Skivade grönsaker t ex avokado, tomat och gurka, marmelad, skinka, kalkon, skivat ägg, kall kokt skivad potatis. Hummus, tapenade och äkta majonnäs innehåller normalt inga mjölkprodukter.

## **PÅLÄGG**

*Välj mjölkfria alternativ (läs innehållsdeklarationen)*

Margarin, leverpastej, kaviar, köttbullar eller påläggskorv – läs innehållsdeklarationen.

## **STUVNINGAR, SÅSER OCH RÖROR**

Grönsaksspad, havre-/sojagrädde, kokosmjolk, kött-/fisksky, äkta majonnäs eller Rapsy Fruity, som är ett pulver gjort av olja och stärkelse, som blandas ut i vatten och ersätter t ex gräddfil.

## **TÅRTA, BULLAR, KAKOR**

Ta en titt i affärens frysdisk, där finns en hel del utan mjölk, bl a bullar och kladdkaka. Bakar du själv, ersätt smör med mjölkfritt margarin, ersätt mjölk med havre-/ris- eller sojadryck och ersätt grädde med havre-/kokos- eller sojagrädde. Välj mjölkfritt ströbröd och mörk mjölkfri choklad. Blanda kokmarsanpulver (mjölkfritt) med havredryck till god marsankräm.



## LÄS INGREDIENSFÖRTECKNINGEN

Mjök kan dyka upp på många ställen, så ta för vana att läsa ingrediensförteckningen. Se upp med följande ord, där mjök kan ingå:

Animaliskt fett	Kvarg (Kesella)	Mjökchoklad
Cottage cheese (Keso)	Kärnmjök	Nougat
Crème fraîche	Laktos*	Ost
Fil och filprodukter	Margarin	Skummjök (-pulver)
Fetaost	Mesost	Smältost
Färsköst	Messmör	Smör
Glass	Mjukost	Ströbröd
Grädd (-pulver)	Mjök (-pulver)	Torrmjök
Gräddfil	Mjökalbumin	Vassle
Kasein/kaseinat	Mjökprotein	Välling
Kulturmjök	Mjökäggvita	Yoghurt

*Fär-, get- och buffelmjök innehåller protein som liknar det som finns i komjök och bör därför också undvikas.*

\* Laktos som ingrediens i medicin är ren och behöver inte undvikas. Observera att listan inte är heltäckande. Detta är exempel på vanliga ingredienser som innehåller mjök.

### ALLERGIMÄRKNING PÅ RESTAURANG

Livsmedel som säljs i lösvikt eller på restaurang behöver inte märkas. Då är det istället viktigt att fråga om maten innehåller mjök. Du har rätt att få veta om mat på restaurang och mat som säljs i lösvikt innehåller mjök. Restauranger och andra som lagar mat som inte är färdigförpackad måste kunna uppge om maten innehåller mjök och de får inte skylla på okunskap.

### ALLERGIMÄRKNING - LÄS INGREDIENSFÖRTECKNINGEN

Enligt EU:s märkningsregler ska det alltid tydligt framgå av ingrediensförteckningen vad ett förpackat livsmedel innehåller. I en ingrediensförteckning står ingredienserna i fallande ordning efter vikt. Det betyder att det finns mest av det som står först och minst av det som står sist. På livsmedel ska mjök och några andra ingredienser som relativt ofta orsakar allergiska symtom lyftas fram genom fet stil, stora bokstäver eller annat förtydligande. Mjök får till exempel inte döljas i ordet "ströbröd" utan ska då lyftas ut, exempelvis så här: "ströbröd (**mjök**)".

# TIPS OCH GODA RÅD

## TA HJÄLP

Finns baksugna mor- och farföräldrar till hands? Ta hjälp av dem, de har kanske mer tid över att baka en laddning mjölkfritt bröd eller något annat gott. På samma gång lär de sig att hantera det mjölkfria.

## RECEPT-TIPS

- Gör egen havresmoothie på t ex mixad banan, bär och havredryck, alternativt blanda havredrycken med lite nektar- eller juicekoncentrat.
- Krämig avokadodipp görs på mosad avokado, vitlök och lite örtsalt.
- Till pannkakor kan mjölken ersättas med havredryck. Tänk på att steka i rapsolja eller mjölkfritt margarin.

## NATURLIGT MJÖLKFRI MAT

Låt dig inspireras av kokböcker från andra matkulturer där mjölk, ost och smör är en sällan förekommande ingrediens, t ex det kinesiska, vietnamesiska, japanska, thailändska eller koreanska köket.

## LURIGA FALLGROPAR

Chips, choklad, köpta maränger, panerad mat, pulversås, pulversoppa och andra halv- och helfabrikat kan innehålla mjölk, så läs innehållsdeklarationen. Det är också lätt hänt att välja mjölkfria råvaror men av misstag t ex steka dem i smör.

## VARFÖR RÄCKER DET INTE MED ATT VÄLJA LÅGLAKTOSPRODUKTER?

När du ammar går små mängder protein från maten du äter över i bröstmjölken. Om ett ammande barn får besvär av att mamman äter mjölkprodukter är det mjölkprotein och inte mjölksocker (laktos) som orsakar besvären. Laktosfria produkter baserade på mjölk innehåller lika mycket mjölkprotein som vanliga mjölkprodukter och kan därför inte ingå i en komjölksproteinfri kost. Laktosintolerans debuterar vanligen tidigast i skolåldern och är ingen allergi utan beror på en begränsad förmåga att bryta ner laktos.

## DIETISTKONTAKT

Mjölkfri mat riskerar att bli för fattig på energi och näringsämnen som B-vitaminer, D-vitamin och kalcium, då du som ammar har ett extra stort näringsbehov. Det är en utmaning att amma och äta specialkost och samtidigt få i sig tillräckligt av det som behövs för att orka med livet med en liten bebis. Be att få träffa en dietist för vägledning och råd som är anpassade för just dig och dina behov.



## ENERGIFÖRSTÄRKARE

- Ta gärna dubbla pålägg på smörgåsen.
- Gör en vinägrettdressing till salladen.
- Ringla mjölkfritt flytande margarin över nykokta grönsaker – det blir inte bara energirikare, utan även väldigt gott.
- Fokusera mer på "riktig mat" än på sallad och grönsaker.
- Kom ihåg mellanmålen. Även fikabröd gills som energikälla för den som har svårt att få i sig tillräckligt.
- Energiförstärkt smoothie: vispa eller skaka ihop 1 dl berikad havredryck, 1 msk rapsolja och ¾ dl mango-bananpuré. Det blir en läskande god smoothie, som ger nästan en tiondel av det genomsnittliga energibehovet vid amning, samt C-, D-vitamin, kalcium och lite annat smått och gott.

På baksidan hittar du fler fler praktiska tips vid speciella situationer.

# PRAKTISKA TIPS VID SPECIELLA SITUATIONER

## PÅ RESANDE FOT

Juice och frukt är lätt att få tag på, men för matigare alternativ är det enklast att ta med eget, t ex pastasallad med grönsaker och rent kallskuret kött.

## UTOMLANDS

Specialkost för flyg beställs när resan bokas, men är resan lång kan det vara en idé att ta med egen mat för säkerhets skull. På [www.transportstyrelsen.se](http://www.transportstyrelsen.se) finns information om regler och eventuella intyg för egen mat.

Boka gärna boende med eget kök. En mattermos är bra att ha på utflykter för egen lagad mat.

På Astma och allergiförbundets sida [www.alltomallergi.se](http://www.alltomallergi.se) finns möjlighet att "skräddarsy" allergikort på 27 olika språk.

## PÅ CAFÉ

Stora café-/matkedjor har ofta bra information om innehållet i sitt utbud om man frågar. Det brukar finnas något mjölkfritt alternativ samt mjölkfri kaffe latte, juice och frukt.

## SOM GÄST

Betona att det handlar om mjölkprotein och inte laktos. Ge tips på mjölkfria rätter/produkter. Erbjud dig att ta med eget om du känner dig osäker.

## PÅ RESTAURANG

Restauranger måste enligt lag kunna uppge om maten innehåller mjölk och de får inte skylla på okunskap. Betona att det handlar om att undvika mjölkprotein och inte laktos. Be gärna kyparen repetera vad du beställt för att vara säker på att du uppfattats korrekt. Påminn gärna om att maten inte får vara tillagad i smör.

[www.komjolksallergi.se](http://www.komjolksallergi.se)

- Inför läkarbesöket
- Symtomdagbok
- Recept och mat

### ANDRA BRA WEBBSIDOR:

[www.allergimat.com](http://www.allergimat.com)  
[www.alltomallergi.se](http://www.alltomallergi.se)  
[www.celiaki.se](http://www.celiaki.se)  
[www.mjolkfri.com](http://www.mjolkfri.com)  
[www.nutricia.se](http://www.nutricia.se)



Broschyren är skriven av dietist Sara Ask.