

## Komjölksfria råd till ammande mammor vid kolikbesvär

Dessa råd är avsedda för att snabbt kunna starta upp en komjölksfri kost om ditt barn misstänks ha kolik. Behöver du mer råd kring komjölksfritt prata med din BHV-sjuksköterska.

Gör så här:

- Prova strikt komjölksfritt under 1 vecka. Om ditt barns kolik försvinner testar du att använda vanliga mjölkprodukter igen, t ex ost på smörgås, mjölk till måltid eller i kaffe/te.
- Blir barnet åter sämre återgår du till komjölksfritt igen tills barnet blivit 4 månader. Provocera med mjölk i din kost en gång i månaden.
- Elimination och provokation av komjölksprotein görs i samråd med BVC.
- Om du behöver fortsätta med komjölksfritt mer än en vecka behövs kalciumtillskott. Använder du kalciumberikade produkter räcker det med 500 mg/dag annars behöver du 900 mg/dag. Kalciumtabletter finns på apotek.

Uteslut följande livsmedel och även de livsmedel där följande ingår:

<i>Choklad</i>	<i>Margarin</i>	<i>Mjölk</i>
<i>Kvarg</i>	<i>Smörfett</i>	<i>Vassleprotein</i>
<i>Ost-alla sorter</i>	<i>Grädde</i>	<i>Kasein</i>
<i>Crème Fraiche</i>	<i>Matfett</i>	<i>Mjölkpulver</i>
<i>Kärnmjölkspulver</i>	<i>Matfettsblandning</i>	<i>Yoghurt</i>
<i>Skummjölkspulver</i>	<i>Torrmjölk</i>	<i>Kaseinat</i>
<i>Fil</i>	<i>Gräddfil</i>	<i>Mjolkprotein</i>
<i>Laktos/ Mjölsocker</i>	<i>Messmör/Mesost</i>	<i>Keso</i>
<i>Smör</i>	<i>Vassle/Vasslepulver</i>	<i>Kesella</i>
<i>Glass</i>	<i>Gräddpulver</i>	<i>Natriumkasein</i>

Tänk på att produkter som är markerade med bara låglaktos/laktosfritt oftast inte är komjölksprotein fria. Det behöver stå mjölkfritt och vara baserade på exempelvis soja, havre, ris, kokos eller mandel. Välj produkter som är berikade med kalcium och D-vitamin.

**Enligt märkningsregler från EU, måste mjölk och produkter därav, alltid anges om det ingår som ingrediens i livsmedlet.**

Lästips:

<https://www.celiaki.se>

<http://www.mjolkfri.com>

## Frukostförslag

### Dryck

- Kaffe, te
- Soja- havre, mandel- eller kokosdryck och/eller alternativ för yoghurt
- Juice, frukt- eller bär-soppor
- Smoothies

### Frukt, bär, grönsaker

- Alla sorter går bra

### Bröd, flingor och gryn

- Många bröd är mjölkfria
- Basmüsli, havrefras, cornflakes etc

### Pålägg

- Mjölkfritt margarin
- Kött- och fiskpålägg
- Avokado
- Ägg
- Marmelad

- Ostar baserade på soja, havre eller kokos
- Ajvar relish, tapenade, tartex, hummus, vegetariska pastejer, baba ganousch

### Till flingor och gryn

- Se dryck

## Lunch- och middagsförslag

Planera gärna måltiderna enligt tallriksmodellens tre delar.

- Potatis, ris, pasta, gryn eller bröd
- Grönsaker, rotfrukter och frukt
- Kött, fisk, ägg eller baljväxter



### Tips

- Använd mjölkfritt margarin eller olja vid all matlagning, t.ex. Carlshamns eller Milda Culinesse
- Ersätt vanlig mjölk och andra mejerivaror med produkter baserade på havre eller soja t.ex. Oatly, Alpro eller Go green när du lagar mat eller bakar.
- Alla grönsaker, rotfrukter, potatis, ris, nudlar och pasta är mjölkfria. Det gäller även kött, fisk, ägg och baljväxter.
- Var extra uppmärksam om du väljer hel- eller halvfabrikat då det kan innehålla mjölk. Läs innehållsförteckningen. Många korvar kan vara mjölkfria.
- Färdiga såser och andra tillbehör eller halvfabrikat kan många gånger vara mjölkfria men här måste du läsa ingrediensförteckningen.
- Det finns mjölkfri glass (Tofuline, Oatly)

### Följ dina vanliga recept!

## Mellanmålsförslag

- Frukt, bär eller grönsak– alla sorter går bra
- ”Mjölkprodukt” t ex, mjölk, yoghurt på havre/soja/ris/mandel
- Bröd med pålägg (se frukostförslag) eller flingor, müsli, gryn
- Kaffebröd/kex/kakor finns också mjölkfritt men läs ingrediensförteckningen
- För mer tips, se övriga frukostförslag

