



LHL Astma og allergi

MELKEALLERGI

FOREKOMST

Melkeallergi er vanligst blant små barn men kan i sjeldne tilfeller vare livet ut. I vestlige land er 2–3 prosent av alle små barn, og rundt 1 prosent av den voksne befolkningen allergiske overfor kumelksproteiner. Mange utvikler toleranse overfor melkeprotein og vokser av seg allergien innen skolealder. Hele 87 prosent av melkeallergiske barn utvikler toleranse innen treårs alder.

ÅRSAK

All matallergi skyldes en overreaksjon fra immunforsvaret som feilaktig oppfatter visse proteiner som skadelige. Antistoffer fra immunsystemet gjenkjenner melkeproteiner i kroppen, og vil signalisere at histamin og andre kjemikalier må frigjøres for å bekjempe “de farlige stoffene”. Dermed utløses allergiske symptomer. I vesten mener vi stort sett kumelk når vi snakker om melk. Proteinene i melk fra andre pattedyr er så lik kumelksproteiner at de aller fleste melkeallergikere reagerer på alle typer melk.

Reaksjon på melk hos unge og voksne skyldes som oftest laktoseintoleranse og ikke allergi. En annen type reaksjon på melkeprodukter er laktoseintoleranse. Da tåler man melkeprotein men er overfølsom overfor melkesukker. Dietten er på langt nær så streng så det er viktig å skille disse tilstandene fra hverandre.

SYMPTOMER

Symptomene kan variere både i intensitet og form. De kan oppstå umiddelbart etter inntak av melk og produkter med melk i, eller komme flere timer senere. De som er ekstra følsomme kan du få en alvorlig allergisk reaksjon selv ved inntak av svært små, nesten usynlige mengder melkeprotein. Mage-, tarm- og hudsymptomer er vanlige, men astma og allergisk sjokk forekommer også.

BEHANDLING

Den eneste behandlingen ved melkeallergi er å unngå melk og produkter med melk i. Det finnes ingen medisiner eller annen behandling som kurerer melke-

lhl-astmaogallergi.no

Landsforeningen for hjerte- og lungesyke

allergi eller forebygger en allergisk reaksjon.

Matvarer som ofte inneholder melk er blant annet: farsemat av kjøtt og fisk, leverpostei, bakverk, kjeks og kaker, saus, supper, barnegrøt, gryteretter, dessert og sjokolade.

Melk kan også inngå i blant annet kjøttpålegg, tannkrem, chips, smoothie og juice.

VIT HVA DU SPISER

Ved melkeallergi er det ekstra viktig å vite hva maten inneholder. Men å unngå melk i ferdigprodusert mat kan være krevende fordi det er en vanlig ingrediens i mange matvarer og retter.

Hvis en matvare eller rett er tilsatt melk skal det fremgå av ingredienslisten. Serveringssteder har krav om tydelig merking av allergener. Det er viktig å sjekke varedeklarasjonen nøye for å unngå mat som inneholder melk.

For lettere å lese og forstå varedeklarasjonen er det greit å vite litt om selve merkeregelveket.

I en varedeklarasjon kan melk benevnes på flere måter: melk, melkeprotein, melketørrstoff, melkepulver, cottage cheese, fetaost, kulturmilk, skummetmelkpulver, tørrmelk, fløte, rømme, crème

fraiche, iskrem, kasein, kaseinat, laktalbumin, myse, mysepulver, natriumkaseinat, ost, ostepulver, kjernemelkspulver, margarin, smør, valle, vasle, yoghurt, yoghurtpulver, whey og laktose.

Samtidig er det en del benevnelser i varedeklarasjonen som har ordet melk i seg uten at de inneholder melk. Melkesyre, kokosmelk, soyamelk, mandelmelk, rismelk og havremelk er ikke fremstilt av melk, og inneholder derfor ikke melkeproteiner.

Mange produkter som ikke er tilsatt melk er likevel merket med "kan inneholde spor av melk". Er man svært følsom og får alvorlige reaksjoner ved inntak av selv små mengder melk kan det være nødvendig å unngå spormerkede produkter.

Avklar med behandlende lege hvorvidt spormerkede produkter skal utelates fra kosten eller ikke.

Dersom melk fjernes fra kosten må næringsstoffene fra melk erstattes. Melk er en viktig kilde til kalsium, fosfor, jod, protein og vitamin B2 og B12.

For å sikre sunn vekst og utvikling bør barn under 3 år ha fullverdig morsmelkerstatning.

HER ER NOEN MELKEFRIE ALTERNATIVER:

Morsmelkerstatning	Pepticate®, Nutramigen®, Althèra®, Profylac®
Barnegrøt	Nestlé Sinlac® og maisgrøt uten melk Enkelte Holle barnegrøter® Enago barnegrøt fra Sverige
Melkeerstatning for store barn og voksne	Soyabasert: Alpro®, Provamel®, GoGreen® Havrebasert: Oatly®, Solhavre®, GoGreen® Risbaserte: Rice Dream®, GoGreen® Mandelmelk: Alpro®, GoGreen®
Melkefrie alternativer til fløte og rømme	Erstatningsprodukter basert på havre, ris, soya og palmeolje fra bl.a. Oatly®, GoGreen®, Odense Erlet®
Pålegg	Soft Spesial margarin® (blå), rent pålegg av kjøtt, kylling og fisk, Go' & mager leverpostei®, makrell i tomat, Smørepålegg fra Streich® og Tartex®, Tofetti soyaost®, de fleste majonessalater, syltetøy, peanøttsmør, Sjokade®, frukt og grønt
Snacks	Sætre bokstavkjeks®, Kornmo kjeks®, havreis fra Oatly®, RYS® risbasert is, soyais fra Tofuline®, saftis uten sjokoladetrekk, visse typer mørk sjokolade

Vær oppmerksom på at et produkt kan endre innhold. Sjekk derfor alltid varedeklarasjon.

LHL Astma og allergi | Tlf: 22 79 90 00 | Pb 8768 Youngstorget, 0028 Oslo
lhl-astmaogallergi.no | astmaogallergi@lhl.no | Følg oss på Facebook og Instagram

Kilder: lhl-astmaogallergi.no, Folkehelseinstituttet.no, Mattilsynet.no,
Kosthåndboken fra Helsedirektoratet, Allergiinformasjonsheftene fra svenske Livsmedelsverket
Trykk: Gamlebyen Grafiske, Versjon 1, opplag 10 000, 2016

