

Fæðuofnæmi barna - næringarmeðferð

Mjólk

Það kallast mjólkurofnæmi þegar líkaminn bregst við próteinum sem finnast í kúamjólk. Mjólkurofnæmi er algengast á meðal ungbarna og barna en eldist af mörgum börnum en þó ekki öllum. Einkenni mjólkurofnæmis hjá börnum koma oft fram á fyrstu vikum eða mánuðum ævinnar. Einkenni mjólkurofnæmis geta komið fram í fleiri en einu líkamskerfi, þar á meðal húðinni, meltingarveginum og öndunarfærum. Algeng einkenni mjólkurofnæmis eru:

- Húðútbrot, skellur, rauðir flekkir og kláði í húð
- Meltingarónot eins og uppköst, niðurgangur, kviðverkir og magaverkur
- Hnerri, nefrennsli, hósti og mæði
- Almenn ónot, pirringur, eirðarleysi og minni vilji til að borða

Hvað þarf að forðast?

Sleppa þarf allri mjólk og mjólkurvörum:

- Mjólk og mjólkurdrykkir eins og kókómjólk, hleðsla, mysa
- Skyr, jógúrt, þykkmjólk, ab mjólk, abt mjólk
- Rjómi, sýrður rjómi, smjör, ís
- Ostur, smurostur, mysuostur, mysingur

Sleppa þarf einnig vörum sem innihalda mjólk. Það er ekki alltaf augljóst að vörur innihaldi mjólk og því mikilvægt að lesa innihaldslýsingar. Athugið að ef stendur á vöru að hún sé án mjólkursykurs (laktósa) þarf það ekki að þýða að hún sé laus við mjólkurprótein.

Fæðutegundir sem gætu innihaldið mjólk geta verið til dæmis smjörlíki, brauð, morgunkorn, kökur, kex, pönnukökur, vöflur, sósur, súpur, kryddblöndur, unnar kjötvörur, lifrarkæfa, lifrarpýlsa, kartöflumús í pökkum, rasp, ýmsir tilbúnir réttir o.fl.

Athugið að sum tannkrem og lyf geta innihaldið mjólk.

Orð yfir mjólkurvörur í innihaldslýsingum sem gott er að þekkja:

- Íslenska: Mjólkurprótein - Mjólkurduft - Undanrennudruft - Mysuduft - Mysuprótein - Mýsa - Undanrenna - Þurrmjólk - Mjólk - Mjólkursykur - Laktósi - Súrmjólk - Jógúrt - Smjör - Ostur - Rjómi
- Danska: Mælkeprotein - Laktose - Mælkesukker - Mælkepulver - Mælketørstof - Skummetmælkspulver - Sødmælkspulver - Tørmælk - Fløde - Valle - Vallepulver - Valleprotein - Jogurt - Ost - Smør
- Enska: Milk protein - Lactose - Milk - Milk powder - Skimmed milk - Milk protein - Whey - Whey protein - Whey powder - Cream - Cottage cheese - Yogurt - Butter - Cheese

Hvað þarf að bæta upp?

Mjólk og mjólkurvörur eru mikilvæg uppspretta kalks úr fæðunni. Börn þurfa kalk fyrir uppbyggingu beina, tanna og tauga.

Ráðlagður dagskammtar af kalki fyrir börn	
7-11 mánaða	310 mg
1-3 ára	450 mg
4-10 ára	800 mg
11-17 ára	1150 mg

Mjólkurvörur eru einnig ríkar af orku, próteinum, B2-vítamíni, B12-vítamíni, jöði, selen og kalíum. Það þarf því að skoða vel hvaða fæðutegundir barnið borðar og hvort þær fæðutegundir innihaldi þau næringarefni sem gæti skort.

Hvað er hægt að nota í staðinn

Kalkgjafar:

Mælt er með því að nota kalkbættar sérvörur fyrir börn að 2 ára aldri, s.s. þurrmjólk sem inniheldur niðurbrotin prótein (Nutramigen, Pepticate, Neocate).

Fyrir börn eldri en 2 ára má nota kalkbætta jurtamjólk og jurtamjólkurvörur. Sojamjólk hefur sambærilegt orku- og próteininnihald og mjólk en einnig má nota kalkbætta haframjólk og

möndlumjólk sem inniheldur minna af próteinum og orku en stundum er hægt að fá orkuríkari tegundir. Ekki er mælt með hrísmjólk fyrir börn yngri en 6 ára.

Heilkornavörur, dökkgrænt grænmeti, sesamfræ, möndlur, hnetur og sojaostur (tófú) eru kalkríkar fæðutegundir en upptaka úr meltingarvegi er ekki eins góð og úr mjólkurvörum.

Ef barn nær ekki að uppfylla kalkþörf með mataræði gæti þurft að uppfylla þörf með bætiefnum.

Mikilvægt er að tryggja næga D-vítamíninntöku með t.d. lýsi, D-dropum eða annarri D-vítamínviðbót.

Annað sem þarf að hafa í huga:

- Fylgjast þarf vel með vexti barna með fæðuofnæmi. Ef barn þyngist ekki nægilega þarf að gefa meira magn af öðrum mat og orkubæta með fitugjöfum.
- Passa þarf upp á aðra próteingjafa eins og kjöt, fisk, egg, baunir og linsur.
- Leggja áherslu á fisk sem joðgjafa.

Til að auka fjölbreytni í fæðuvali má nota úrval af vörum í stað mjólkur, svo sem:

- Mjólkurlaust smjör eins og kókossmjör og jurtaviðbit
- Mjólkurlaus ostur úr soja
- Mjólkurlaus jógúrt úr höfrum, kókos og soja
- Jurtarjómi úr t.d. kókos, soja og höfrum.
- Jurtamjólk t.d. ungbarnaofnæmismjólk, sojamjólk, haframjólk og möndlumjólk.
- Ýmis álegg eru mjólkurlaus t.d. ákveðnar tegundir af lifrarkæfu og skinku ásamt hummus o.fl. Mikilvægt er að lesa innihaldslýsingar.
- Mjólkurlausir ungbarnagrautar úr t.d. höfrum, hirsí, maís o.fl.