

MÆLKE- INTOLERANCE

- hvor starter man??



HVAD KAN SYMPTOMERNE VÆRE?

Symptomerne på, at du eller dit barn ikke tåler komælk kan være mange. Det kan derfor være svært at vide, om det lige præcis vil gøre en forskel for jer, hvis I undgår komælk.

Symptomer, som kan skyldes en intolerance eller en reel allergi over for komælk, kan være:

- Massive mængder af luft i maven, også selv om du bøvser godt af og teknikken på brystet er god.
- Udslet - både tør, nupret og rød hud. Børneeksem kan fx skyldes komælk.
- Blod i afføringen - her SKAL du altid kontakte lægen.
- Slimet og ildelugtende afføring
- Reflux - sundhed.dk skriver at 40% har en bedring på reflux, med en komælksfri diæt.
- Mavesmerter og pressen der forstyrrer søvnen og vågentiden
- Diarre og forstoppelse.



ALLERGI ELLER INTOLLERANCE?

Mange spørger, om det er en allergi, hvis barnet ikke tåler komælk. Det er det som oftes ikke, det er blot en intolerance, der går over igen.

De fleste børn, der ikke tåler komælk når de er små, vokser fra det igen. Nogle har stadig en sensitivitet over for komælk, også når de bliver ældre, men der er ikke nogen reaktion på mindre mængder.

Hvis dit barn reagerer positivt på udelukkelse af komælk kan det skyldes, at dit barns fordøjelse i forvejen er på overarbejde, og derfor har brug for, at dét der skal fordøjes er ekstra "venligt" for tarmen. De børn er dem, der oftest tåler komælk igen efter en kortere periode med udelukkelse.

HVORDAN STILLES DIAGNOSEN?

Hvis du mistænker, at dit barn reagerer negativt på komælk og du ammer, så kan du teste ved at udelukke komælk 100% fra din kost. Det er vigtigt at du udelukker ALT for at få et reelt billede af, om det er årsagen.

Vores erfaring er, at du skal være mælkefri i minimum 4 uger for at få et reelt billede af, om det hjælper dit barn. Mange oplever bedring allerede kort tid efter de udelukker komælk, andre skal være mere tålmodige.

Det betyder, at du skal undgå al komælk i din kost og også spor af komælk i diverse produkter, så vidt det er muligt. Vi ved det godt - det lyder uoverskueligt, men det bliver lettere, når du først er i gang.

Hvis dit barn får erstatning, kan du skifte til en højt hydrolyseret modernælkserstatning. Den er ofte meget dyr, men profiterer dit barn af den, kan din læge udskrive en grøn recept, som giver dig rabat på denne erstatning.

Hvis du er i tvivl efter de 4 uger, om der har været en bedring, introducerer du komælk igen i din kost eller i den erstatning dit barn får. På den måde kan du teste, om der kommer en forværring igen.

Man kan tage en blodprøve for at se, om der er mælkeallergi, men ved helt små børn kan blodprøven sagtens være negativ, selv om barnet reagerer på komælk.

Hvis du går til lægen stilles diagnosen oftest ud fra symptomerne med og uden indtag af komælk. Så skriv ned hvad du ser før, under og efter, for man kan sjældent huske det et par måneder senere. Det er også godt at tage billeder, hvis det er huden der reagerer.

Hvis der er en intolerance eller en allergi, skal din egen læge henvise videre til en børneafdeling. Børneafdelingen stiller også diagnosen ud fra din beskrivelse af symptomerne med og uden komælk i kosten/erstatningen.

Dette er især vigtigt, hvis det er en reel allergi, der kommer til at stå på i flere år.

HVORFOR LAKTOSE IKKE ER VIGTIG

Laktose er sukkeret i mælken, som din mælk som ammende mor også indeholder - så det er ikke nok at spise laktosefrit. Der er 1% af alle spændbørn der har laktose-intolerance og det viser sig typisk ved eksplosiv diarre. Det er typisk først når man bliver ældre, man kan opleve gener fra laktosen.

Det er derimod proteinet i komælken, som kan drille de små, og det er netop ikke i din mælk. Derfor er det komælken du indtager, der er udfordringen.

HVAD KAN GENERNE ELLERS SKYLDES?

Hvis du oplever gener hos dit barn som kunne passe med symptomerne på komælksintolerance eller allergi kan du sagtens selv teste blot ved at udelukke komælk fra din kost.

Men det kan også være, at du ikke oplever bedring ved dette, og så skal du være obs på, hvad der ellers kan forklare dit barns gener.

Du kan også starte med at gøre "alt det andet" og se om det hjælper og udelukke komælk som det sidste.



Andre mulige årsager til maveproblemer:

- Massive mængder af luft i maven: Dette kan også skyldes **dårlig sutteteknik** og at du **ikke får bøvset dit barn godt af**.
- Udslæt: Det kan være **parfume eller andre fødevarer** dit barn ikke tåler.
- Slimet og ildelugtende afføring - måske er dit barn **forstoppet og holder på afføringen**, det bliver den ofte ildelugtende af. Har dit barn spændinger der gør, at det bliver sværere at komme af med luft og afføring?
- **Reflux**: Bøvser du godt af, sluger dit barn meget luft under amningen, er der spændinger hos dit barn?
- **D-dråberne kan også genere maven** - det bedste er, at tilbyde d-dråber der er lavet på olivenolie, de generer sjældent.
- **Har du eller dit barn fået antibiotika** under fødselen eller efter, så kan dette også genere tarmfloraen og give maveproblemer.
- **Er dit barn født ved kejsersnit** har du fået antibiotika under fødslen, men dit barn er også født ud i et sterilt miljø og har ikke fået de bakterier med, det ellers ville hvis det var født vaginalt, det kan også påvirke fordøjelsen negativt.

TILSKUD, HVAD GØR MAN?

Det anbefales, at man tager som ammende tager et tilskud af **kalk**, hvis man helt undgår komælk. Dette er ligeledes vigtigt ifht de større børn, hvis de er mælkefrie i en årerække.



Er der mavegener, forstoppelse, luft i maven mm, kan det også være relevant, at tilbyde barnet et tilskud af **mælkesyrebakterier** i en periode. Især hvis mor eller barn har fået antibiotika under eller efter fødslen, eller hvis barnet er født ved kejsersnit.

Vi foretrækker at mælkesyrebakterierne ikke er den version, hvor det er blandet med d-dråberne. Hvis de gives hver for sig, kan man bedre vurdere hvilken der eventuelt påvirker maven.

HVOR STARTER MAN?

Det sværeste er at komme i gang og få skabt sig et overblik. Der er en række faldgruber, så kan være godt at kende til. Dette er fx zendium tandpasta, der indeholder mælk og æg.

Det største arbejder ligger i, at få læst varedeklarationerne på alle de produkter du har i køkkenet i forvejen og få købt nyt uden mælk. Ofte anbefaler jeg at handle online et par gange, så du kan læse varedeklarationerne hjemme i ro og mag.

Allergener skal altid være markeret i varedeklarationen så det er tydeliggjort, om det er i indeholdt i produktet.

Det meste **brød** indeholder faktisk ikke mælk, og der er mange **veganske kager** på diverse cafeer mm, så du behøver ikke at afskrive det søde og hyggen. Du kan også altid få vegansk is, og de smager faktisk ret godt! Og de helt almindelige supermarkeder har både havremælk og leverpostej uden mælk.

Erstatninger - du kommer langt med er **havremælk** som kan erstatte al komælk i madlavningen og evt mælken i kaffen (det kræver dog lidt tilvænning).

Så skal du have dig en **vegansk smørvariant**. Der er flere gode på markedet. Naturlig har både en smørbar og en "smør" blok, blokken er god til bagværk hvor man ville have brugt smør. Jeg har bl.a. lavet en del smørcreme med denne.

Kokosmælk er god at bruge i retter som fx boller i karry. Det giver en cremet konsistens og i den ret smager det slet ikke af kokos.

En sidste som vi hos os ikke kan undvære i vores mælkefrie køkken er **Hellmans mayo**. Den bruger vi til en hurtig aioli ved blot at tilføje hvidløg eller en kryddermayo ved at blande hakket basilikum i.

Vi bruger den også til tunsalat, pastasalat, kartoffelsalat, dressinger osv. Skal den være tyndere kan den røres op med lidt havremælk. Og der kan hurtigt tilføjes smagsvarianter, som man lyster.

Ost er svært at erstatte, men på varme retter med revet ost, er der flere gode bud på markedet. **Koldskål** er også en der er svær at erstatte, er min erfaring. Og så kan man blive lidt modløs over, hvor mange produkter der indeholder **spor af mælk**. Så hold godt øje.



Man skal så vidt det er muligt undgå spor af mælk, særligt i starten hvor man tester. Men det er desværre ikke et lovkrav, at man skal anmærke produktet med "spor af mælk" og oftest betyder det blot, at det er produceret, hvor der også er produkter, der indeholder mælk.

OPSKRIFTER???

Dem får I ikke her. For I har ikke brug for dem! Brug de opskrifter I bruger i forvejen og erstat komælken med veganske alternativer. Havremælk er lidt sødere i konsistensen, så i gryderetter kan det være fint at smage til med lidt citron, det er min erfaring, at det kan gøre en god forskel.

Fx kan man lave ris ala mande hvor risene er kogt på mandel og havremælk og piskefløden er et vegansk alternativ. Så du skifter ud, men bruger samme opskrift.

Det behøver ikke være mere besværligt end det ;-)



WINNIES HISTORIE

Jeg har selv haft to børn, der ikke tålte komælk. Derfor har jeg stået som mor på den anden side, og ikke vidst hvordan jeg skulle gribe denne udfordring an.

Jeg har selv været mælkefri i 4+ år mens jeg ammede, og haft et barn der var mælkefri til han var knap 6 år, så jeg kan i den grad hacke enhver opskrift, og jeg kender også de fleste varedeklarationer. Og i dag er der så mange gode alternativer, som ikke var der for 10 år siden.

Mit første barn kastede op! Da hun var 10 mdr begyndte hun at få flere mælkeprodukter, fordi hun spiste brød med pålæg, boller mm. Hun sad på gulvet og legede og kastede op, og legede videre.

Hendes symptomer har helt sikkert vist sig som reflux da hun var helt lille, men det vidste jeg intet om for 10+ år siden. Hun sov ualmindelig dårligt, men hun tog jo på så alt var fint!

Mit anden barn fik børneeksem og da jeg takkede nej til hormoncreme, blev jeg virkelig dømt som mor. Det kunne jo ikke være fordi han ikke tålte komælk.

Jeg og mine børn tåler stadig ikke store mængder mælk, men vi er ikke 100% mælkefrie i dagligdagen nu. Dog laver jeg stadig de fleste retter uden komælk, fordi jeg kan og fordi vi alle har det bedre på den måde. Men jo, vi får ost på pizza og spiser ægte koldskål om sommeren :-)