Mistenker du at barnet ditt har

KUMELKPROTEIN-ALLERGI?

NestléHealthScience

Informasjon til foreldre

Referanser:
[1]Koletzko S, et al. JPGN 2012;55(2):221-9. [2]Lifschitz C, et al. Eur J Pediatr 2015;174:141-50.
[3]Høst A. Pediatr Allergy Immunol 1994;5(5 Suppl):1-36.

"Kan det være kumelkproteinallergi?"

Det er et spørsmål som det ikke alltid er så lett å svare på. Men hvis det går an å finne et svar, kan det ofte løse mange av de bekymringene som du og barnet ditt går gjennom.

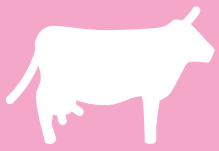
I denne brosjyren har vi samlet informasjon om kumelkproteinallergi, hva det er, hvilke symptomer som er vanlige, og hva som kan være nyttig for deg som forelder å tenke på.

Vi håper at du får svar på noen av de spørsmålene du sikkert har. Hvis du har flere spørsmål som angår nettopp ditt barn, må du ikke nøle med å ta kontakt med helsestasjonen eller legen/ernæringsfysiologen som barnet ditt går til.

Hvis du har spørsmål om noen av produktene fra Nestlé Health Science, er du hjertelig velkommen til å kontakte forbrukerrådgiverne våre på telefon 6781 7400.

Vi ønsker deg lykke til med barnets matopplevelser fremover!

Barneteamet
Nestlé Health Science



Hva er KUMELKPROTEINALLERGI?

Kumelkproteinallergi forekommer hos omtrent 3 % av alle barn under ett år.[1] Det er dermed en av de vanligste matallergiene hos spedbarn. Heldigvis vokser de aller fleste av seg, før de når skolealder.

Hvordan oppstår matallergier?

Hvem som helst kan få matallergier, selv om det for eksempel har vist seg at spedbarn med matallergi i slekten har økt risiko. Akkurat kumelkproteinallergi oppstår ved at barnets immunsystem reagerer negativt på proteinet i kumelk.

Et barn som ammes, reagerer på det kumelkproteinet som passerer via moren og ut i brystmelken. Hvis barnet i stedet får morsmelkerstatning, reagerer det på melkeproteinet i erstatningen.

I begge tilfellene oppfatter barnets immunsystem kumelkproteinet som noe fremmed som det må forsvare seg mot. Da frigjøres beskyttelsesmekanismer i form av naturlige stoffer som for eksempel histamin. Det er disse stoffene som i sin tur forårsaker de allergiske symptomene som barnet kan oppleve.

Hvor raskt vises symptomene?

Avhengig av type reaksjon kan de allergiske symptomene komme med en gang, det vil si i løpet av noen minutter etter at barnet har fått i seg kumelkproteinet. Men det kan også gå flere timer eller dager før symptomene kommer.

KUMELKPROTEINALLERGI OG LAKTOSEINTOLERANSE ER IKKE DET SAMME!

Selv om noen av symptomene på melkeallergi og laktoseintoleranse er veldig like, er årsakene til symptomene helt forskjellige. Laktoseintoleranse oppstår hvis tarmen ikke klarer å bryte ordentlig ned det naturlige melkesukkeret (laktose) som finnes i både kumelk og brystmelk. Symptomene på kumelkproteinallergi, derimot, oppstår når immunforsvaret reagerer på visse proteiner som finnes i kumelk. Laktoseintoleranse er dessuten veldig uvanlig hos barn under 3 år, selv hos barn med kumelkproteinallergi.

Hvilke symptomer
MÅ DU HOLDE UTKIKK ETTER?

Som forelder merker du med en gang hvis barnet ditt ikke er helt fornøyd eller har vondt noe sted. Symptomene ved kumelkproteinallergi kan variere kraftig, både i hvordan det arter seg og i alvorlighetsgrad. Derfor kan det være **vanskelig å finne årsaken til at barnet ikke er fornøyd.** Alle barn med kumelkproteinallergi kan dessuten oppføre seg forskjellig. Derfor er det viktig at du kjenner til alle de ulike symptomene som kan forbindes med kumelkproteinallergi, slik at du kan holde utkikk etter dem.

Symptomene ved kumelkproteinallergi deles hovedsakelig inn i fire områder.* Mange barn med kumelkproteinallergi har flere symptomer, vanligvis fra mer enn ett symptomområde.[2-3]

LUFTVEIER

- Hvesende, raslende pust eller pustevansker
- Rennende nese
- Kronisk hoste (går ikke over)

Diagnostise kumelkprote skal utfør helsepers

HUD

- Urticaria (elveblest), vablete utslett (utslett med opphøyde røde blemmer)
- Angioødem (hovne lepper eller øyelokk)
- Eksem (tørt, raslende eller kløende med rød hud)

*Tilpasset fra «the European Society of Paediatric Gastroenterology», Hepatology and Nutrition (ESPGHAN) guidelines 2012.
** Spedbarnskolikk forbindes med periodevis gråt over en regelmessig periode hver dag og pågår de første levemånedene.

Ved akutte symptomer og åndenød OPPSØK LEGE

MAGE/TARM

- Brekninger
- Gjentatte oppstøt
- Refluks
- Spisevegring
- Kolikk (koblet til utrøstelig gråt**)
- Diaré
- Blod i avføringen
- Forstoppelse
- Dysfagi (svelgevansker)
- Vondt i magen

stisering av
roteinallergi
tføres av
ersonell

GENERELLE

- Tretthet, sløvhet
- Urolig
- Misnøye
- Søvnvansker
- Anafylaksi (oppstår bare i alvorlige tilfeller, rask reaksjon med hevelse og kløende utslett)

Mitt barns
SYMPTOMDAGBOK

Fyll gjerne ut skjemaet nedenfor før neste gang barnet har time hos legen.

Ved å følge barnet og symptomene hans/hennes over noen døgn før time-avtalen kan du hjelpe til slik at det blir enklere å sette en eventuell diagnose.

NAVN .....

ALDER .....

DATO .....

- ☐ Ammes
- ☐ Morsmelkerstatning

Navn: .....

ANTALL MATSITUASJONER OG ESTIMERT VOLUM (ML) PER SITUASJON SYMPTOM

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

SYMPTOMER*

MAGE/TARM

- ☐ Brekninger
- ☐ Gjentatte oppstøt
- ☐ Refluks
- ☐ Spisevegring
- ☐ Kolikk (koblet til utrøstelig gråt**)
- ☐ Diaré
- ☐ Blod i avføringen
- ☐ Forstoppelse
- ☐ Dysfagi (svelgevansker)
- ☐ Vondt i magen

LUFTVEIER

- ☐ Hvesende, raslende pust eller pustevansker
- ☐ Rennende nese
- ☐ Kronisk hoste (går ikke over)

HUD

- ☐ Urticaria (elveblest), vablete utslett
- ☐ Angioødem
- ☐ Eksem

GENERELLE

- ☐ Tretthet, sløvhet
- ☐ Urolig
- ☐ Misnøye
- ☐ Søvnvansker

BLEIESKIFT

Antall skift .....

Farge og konsistens på avføringen .....

*Tilpasset fra «the European Society of Paediatric Gastroenterology», Hepatology and Nutrition (ESPGHAN) guidelines 2012.

** Spedbarnskolikk forbindes med periodevis gråt over en regelmessig periode hver dag og pågår de første levemånedene.

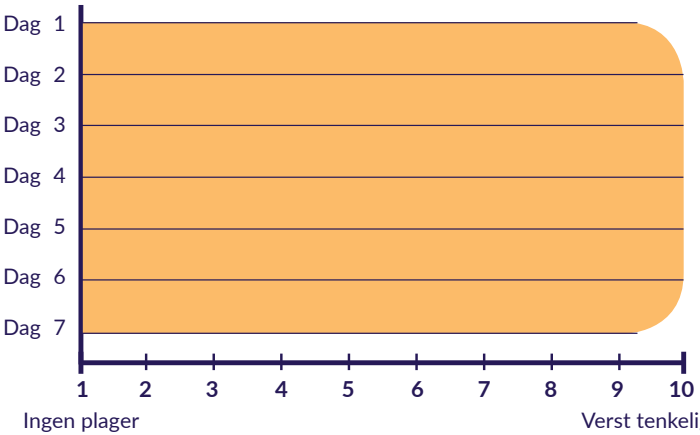
Symptomdagbok UKEVIS

Vil du følge noen utvalgte symptomer hos barnet ditt over litt lengre tid?

Marker med et kryss på linjen for å angi hvordan du opplever symptomene til barnet ditt – fra ingen plager til de verst tenkelige plager. Gjør vurderingen daglig i 1–2 uker, gjerne på samme tidspunkt. **Bestem gjerne hvilke symptomer du skal følge, sammen med for eksempel barnets lege.**

UKE 1

Symptom.....

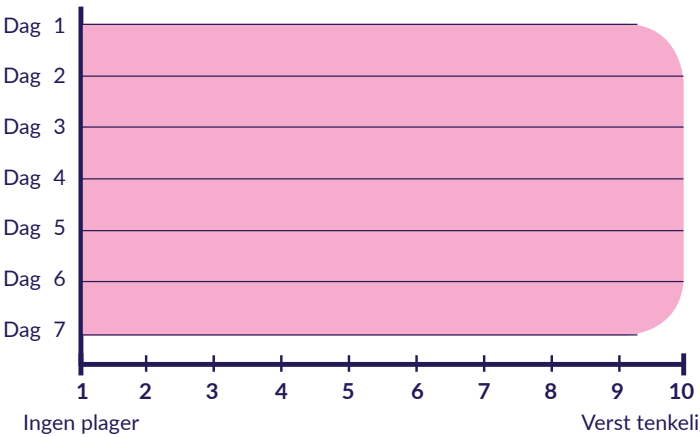


Kommentarer

.....
.....
.....
.....
.....
.....

UKE 2

Symptom.....



Kommentarer

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Tips og råd til deg som skal
UNNGÅ KUMELKPROTEIN

IKKE BRUK produkter som har følgende næringsmidler eller betegnelser på innholds-fortegnelsen:

- Laktose/melkesukker*
- Crème fraiche, syrnet melke-produkt, rømme
- Margarin, matfett eller mat-fettblanding
- Melk, melkepulver, kjernemelk-pulver, skummetmelkpulver, tørrmelk
- Fløte, fløtepulver, yoghurt, is
- Melkeprotein, melkealbumin, melkeeggehvite
- Ost (alle sorter), brunost/mysost
- Kasein, kaseinat, natriumkaseinat, kalsiumkaseinat
- Smør, smørfett
- Keso, Kesella, kvarg
- Myse, mysepulver, myseprotein

* Bortsett fra Althera® som inneholder rent fremstilt laktose uten melkeprotein

HUSK AT følgende produkter kan inneholde melkeprotein:

- Brød som er bakt med melk eller med margarin som inneholder melk. Brødet kan også være penslet med melk. Gjelder både grovbrød, finbakst, kjeks og kavring
- Buljongterninger, fond og krydderblandinger
- Pålegg som pølse og leverpostei
- Sjokoladepulver
- Godteri og sjokolade (også mørk sjokolade)
- Hel- og halvfabrikata, for eksempel sausepulver, fiskeboller
- Marengs kan være bakt med melkeprotein i stedet for egg
- Müsli, frokostblandinger, strøkavring og og panering
- Sorbet

LES ALLTID INNHOLDSFORTEGNELSEN NØYE OG REGELMESSIG

Ikke gjør store forandringer i barnets kosthold uten å rådføre deg med kontaktpersonen din i helsevesenet.

Hvis barnet er under 6 måneder
OG DU IKKE HAR NOK BRYSTMELK

Nestlé Health Science støtter amming og mener at brystmelk er den beste maten et lite barn kan få for å vokse og utvikle seg.

For barn med kumelkproteinallergi der brystmelken ikke strekker til, eller for barn som av en eller annen grunn ikke kan ammes, finnes det spesialernæring uten kumelkprotein.

Når TIDEN ER INNE FOR SMAKSPORSJONER

Noen barn blir tidlig interessert i mat. Tidligst fra fire måneders alder kan du la barnet få små smaksprøver på vanlig mat, så lenge det er så små mengder at de ikke konkurrerer med ammingen. Selv om du gir små smaksprøver, er det altså viktig å fortsette å fullamme, eller gi morsmelkerstatning som vanlig, helt til barnet er seks måneder. Ved cirka 6 måneders alder er tiden inne for å begynne å venne barnet til å spise vanlig mat. Fortsett å amme eller gi spesialernæring som vanlig i denne perioden også. (Les mer på *www.livsmedelsverket.se*)

I oppskrifter som inneholder melk og melkeprodukter, kan du i stedet bruke ferdigblandet spesialernæring i samme mengde. Tilsett gjerne litt nøytral olje i barnematen for å øke energiinnholdet.

Følgende dagsmeny er et eksempel som oppfyller næringsanbefalingene inkludert kalsium for et barn i 1–3 årsalderen:

EKSEMPEL PÅ DAGSMENY:

Morgen: 2 dl ferdigblandet spesialernæring.

Frokost: 1 porsjon havregrynsgrøt med 1 dl ferdigblandet spesialernæring og fruktmos, eller 1 porsjon fruktgrøt.

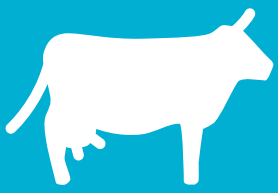
Mellommåltid: 1 banan

Lunsj: 1 porsjon kalkungryte med ris og grønnsaker. 1 dl beriket havredrikk

Mellommåltid: 1 brødskive med melkefri margarin og skinke. 1 ½ dl spesialernæring.

Middag: 1 porsjon fiskegryte med potet. 1 dl beriket havredrikk

Kveldsmat: 1 porsjon melkefri grøt med fruktpuré



Vil du ha tips til

MATOPPSKRIFTER, ELLER HAR DU SPØRSMÅL OM NOEN AV PRODUKTENE VÅRE?

Kontakt oss gjerne på:

8156 8332 / 6781 7400

nestlehealthscience@no.nestle.com

NestléHealthScience

Nestlé Health Science, postboks 683, Skøyen, 0214 Oslo, tlf. 67817400.
www.nestlehealthscience.no

NHS/AAA 1703 SE/Info til pasient