

Har du mistanke om
at dit barn har
**KOMÆLKS-
PROTEINALLERGI?**



NestléHealthScience

Information til forældre



"Kan det være komælksproteinallergi?"

Det er et spørgsmål, som det ikke altid er så nemt at svare på. Men hvis det er muligt at finde et svar, kan det ofte løse mange af de problemer, som du og dit barn har.

I denne brochure har vi samlet information om komælksproteinallergi – hvad det er for noget, hvilke symptomer der er almindelige, og hvad det kan være nyttigt at tænke på for dig som forælder.

Vi håber, at du finder svar på nogle af de spørgsmål, som du sikkert har. Hvis du har yderligere overvejelser, som vedrører netop dit barn, skal du ikke tøve med at kontakte din sundhedsplejerske eller læge som tager sig af dit barn.

Hvis du har spørgsmål vedrørende produkter fra Nestlé Health Science, er du meget velkommen til at kontakte vores kundeservice på tlf. 3546 0167.

Vi ønsker dig held og lykke med dit barns fortsat gode madoplevelser!

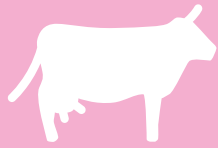
Børneteamet

Nestlé Health Science

Referencer:

¹Koletzko S, et al. JPGN 2012;55(2):221-9. ²Lifschitz C, et al. Eur J Pediatr 2015;174:141-50.

³Høst A. Pediatr Allergy Immunol 1994;5(5 Suppl):1-36.



Hvad er KOMÆLKSPROTEINALLERGI?

Komælksproteinallergi forekommer hos omkring 3 % af alle børn under ét år.¹ Dermed er det en af de mest almindelige fødevarerallergier hos spædbørn. Heldigvis vokser de allerfleste fra det, inden de kommer i skolealderen.

Hvordan opstår fødevarerallergier?

Fødevarerallergier kan ramme hvem som helst, men man har set, at der for eksempel er en øget risiko for spædbørn, hvis der er fødevarerallergi i familien. Komælksproteinallergi opstår, når barnets immunsystem reagerer negativt på proteinet i komælk.

Et barn som ammes, reagerer på det komælksprotein, som passerer gennem moren og ud i hendes modermælk. Hvis barnet i stedet får modermælkerstatning, opstår reaktionen på mælkeproteinet i erstatningen.

I begge tilfælde opfatter immunsystemet komælksprotein som noget fremmed, som det skal forsvare kroppen mod. Så aktiveres beskyttelsesmekanismer i form af naturlige substanser som for eksempel histamin. Det er disse substanser, der derefter udløser de allergiske symptomer, som barnet kan opleve.

Hvor hurtigt viser symptomerne sig?

Afhængigt af hvilken type reaktion det drejer sig om, kan de allergiske symptomer opstå direkte, dvs. inden for få minutter efter at barnet har fået komælksproteinet i sig. Symptomerne kan også først opstå efter flere timer eller dage.



LAKTOSEINTOLERANCE OG KOMÆLKSPROTEIN- ALLERGI ER IKKE DET SAMME!

Selv om visse af symptomerne på komælksproteinallergi og på laktoseintolerance ligner hinanden meget, er årsagerne til symptomerne helt forskellige. Laktoseintolerance skyldes en forringelse af tarmens evne til at nedbryde det naturlige mælkesukker (laktose), som findes i både komælk og modermælk. Symptomerne på komælksproteinallergi skyldes derimod at immunsystemet reagerer på visse proteiner, som findes i komælk. Desuden er laktoseintolerance meget usædvanligt hos børn under 3 år, også hos børn med komælksproteinallergi.

Hvilke symptomer

SKAL MAN VÆRE PÅ UDKIG EFTER?

Som forælder mærker du det tydeligt, når dit barn ikke er helt tilfreds, eller når det har ondt. Eftersom symptomerne på komælksproteinallergi kan variere meget, både i form og i sværhedsgrad, kan det være **svært at finde årsagen til dit barns misfornøjelse**. Desuden opfører hvert enkelt barn med komælksproteinallergi sig på sin egen måde. Derfor er det vigtigt, at du kender noget til alle de forskellige symptomer, der kan være forbundet med komælksproteinallergi, så du kan holde øje med dem

Symptomerne på komælksproteinallergi inddeles primært i fire områder.*

Mange børn med komælksproteinallergi har flere symptomer, oftest fra mere end ét symptomområde.²⁻³

LUFTVEJE

- Hvæsende, rallende åndedræt eller vanskeligheder med at trække vejret
- Løbende næse
- Kronisk hoste (ikke forbigående)

HUD

- Urticaria, nældefeber (udslag med hævede, røde knuder)
- Angioødem (hævning af læber eller øjenlåg)
- Eksem (tør, skællende eller kløende og rød hud)

Diagnosticering af komælksproteinallergi skal udføres af sundhedsfagligt personale

MAVE / TARM

- Gulp
- Tilbagevendende opstød
- Reflux
- Spisevægring
 - Kolik (forbundet med utrøstelig gråd**)
 - Diarré
 - Blod i afføringen
 - Forstoppelse
 - Dysfagi (problemer med at synke)
 - Ondt i maven

GENERELLE

- Træthed, sløvhed
- Urolig
- Misfornøjelse
- Søvnforstyrrelser
- Anafylaksi (opstår kun i alvorlige tilfælde; en hurtig reaktion med hævet og kløende udslet)



**Ved akutte symptomer og åndenød:
SØG LÆGEHJÆLP**

* Adapteret fra "the European Society of Paediatric Gastroenterology", Hepatology and Nutrition (ESPGHAN) guidelines 2012.

** Spædbarnskolik er associeret med skrigeture i en regelmæssig periode om dagen og forekommer i de første levemåneder.



Mit barns SYMPTOMDAGBOG

Formularen herunder kan udfyldes inden dit barns næste besøg hos lægen/sundhedsplejersken.

Ved at holde øje med dit barn og hans/hendes symptomer i nogle døgn inden besøget, kan du bidrage til at gøre en eventuel diagnosticering nemmere.

NAVN Ammes

ALDER Modernælkserstatning

DATO Navn:

ANTAL MÅLTIDER, OG SKØNNET VOLUMEN (ML) PR. TILFÆLDE

.....

SYMPTOM*

<p>MAVE/TARM</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Gylp <input type="radio"/> Tilbagevendende opstød <input type="radio"/> Reflux <input type="radio"/> Spisevægring <input type="radio"/> Kolik (forbundet med utrøstelig gråd**) <input type="radio"/> Diarré <input type="radio"/> Blod i afføringen <input type="radio"/> Forstoppelse <input type="radio"/> Dysfagi (problemer med at synke) <input type="radio"/> Ondt i maven 	<p>LUFTVEJE</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Hvæsende, rallende åndedræt eller vanskeligheder med at trække vejret <input type="radio"/> Løbende næse <input type="radio"/> Kronisk hoste (ikke forbigående) <p>HUD</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Urticaria, nældefeber <input type="radio"/> Angioødem <input type="radio"/> Eksem 	<p>GENERELLE</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Træthed, sløvhed <input type="radio"/> Urolig <input type="radio"/> Misfornøjelse <input type="radio"/> Søvnforstyrrelser
--	--	--

BLESKIFT

Antal skift

Afføringens farve og konsistens

* Adapteret fra "the European Society of Paediatric Gastroenterology", Hepatology and Nutrition (ESPGHAN) guidelines 2012.

** Spædbarnskolik er associeret med skrigeture i en regelmæssig periode om dagen og forekommer i de første levemåneder.

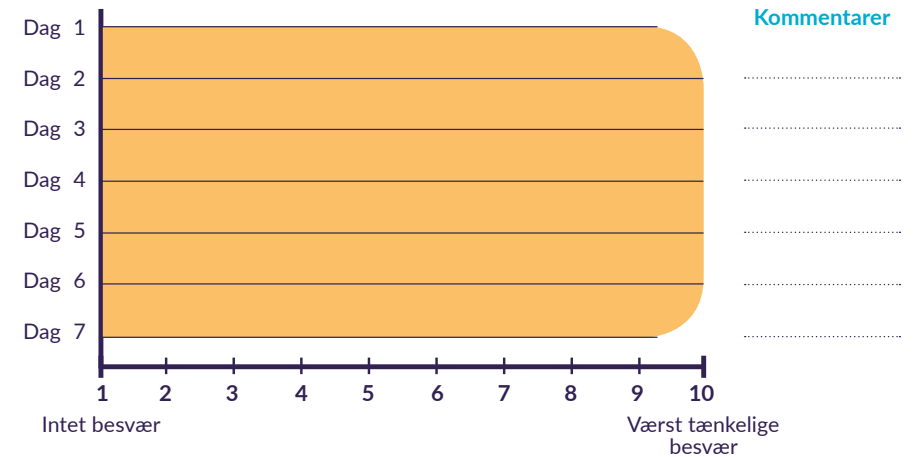
Symptomdagbog UGENTLIG

Vil du følge nogle udvalgte symptomer hos dit barn i lidt længere tid?

Marker med et kryds på linjen, hvordan du oplever dit barns symptomer – fra intet besvær til værst tænkelige besvær. Vurderingen udføres dagligt i 1–2 uger, helst på samme tidspunkt. **Vælg helst hvilke symptomer du vil følge, f.eks. sammen med din sundhedsplejerske eller dit barns læge.**

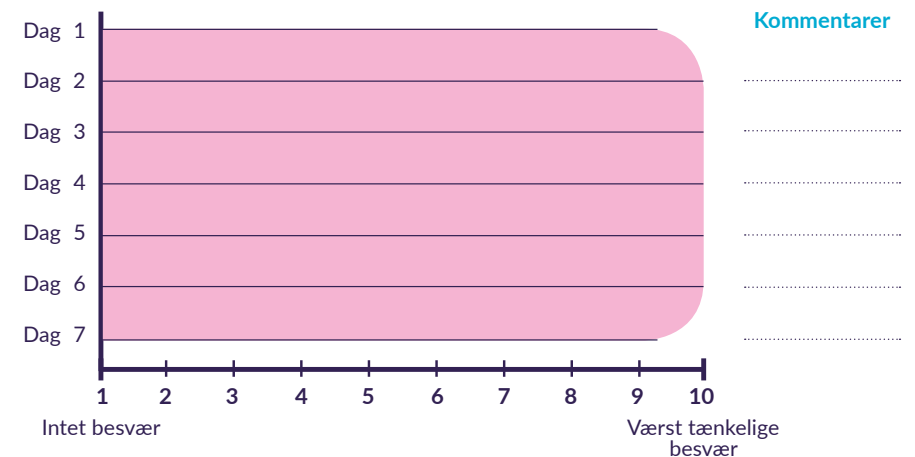
UGE 1

Symptom.....



UGE 2

Symptom.....



Tips og råd til dig der skal UNDGA KOMÆLKSPROTEIN

ANVEND IKKE produkter som indeholder følgende ingredienser eller betegnelser i varedeklarationen:

- Laktose/mælkesukker*
- Creme fraiche, syrnede mælk, syrnede fløde
- Margarine, fedtstof til madlavning eller en blanding med dette
- Mælk, mælkepulver, kærnemælks-pulver, skummetmælkspulver, tørmælk
- Fløde, flødepulver, yoghurt, flødeis
- Mælkeprotein, mælkealbumin, mælkeæggehvide
- Ost (alle slags)
- Kasein, kaseinat, natriumkaseinat, calciumkaseinat
- Smør, smørfedt
- Hytteost, kvark
- Valle, vallepulver, valleprotein

* Foruden Althera®, som indeholder renfremstillet laktose fri for mælkeprotein

TÆNK PÅ AT følgende produkter kan indeholde mælkeprotein:

- Brød som er bagt med mælk eller med margarine, som indeholder mælk. Brødet kan også være penslet med mælk. Det gælder alle slags brød samt kiks og tvebakker
- Bouillonterninger, fonder og krydderblandinger
- Slagterivarer som pølser og leverpostej
- Kakaopulver
- Slik og chokolade (også mørk chokolade)
- Hel- og halvfabrikata som sovsepulver og fiskeboller
- Marengs kan være bagt med mælkeprotein i stedet for æg
- Müsli, cornflakes, rasp og paneringer
- Sorbet



LÆS ALTID VAREDEKLARATIONEN OMHYGGELIGT OG REGELMÆSSIGT

Foretag ikke større ændringer i dit barns kost uden først at have talt med din læge eller diætist om dette.

Hvis dit barn er under 6 måneder OG DER IKKE ER NOK MODERMÆLK

Nestlé Health Science støtter amning, og at modermælk er den bedste mad, et lille barn kan få for at vokse og udvikle sig.

Til de børn, som er allergiske over for komælksprotein, og ikke får nok modermælk, eller til dem som af en eller anden grund ikke ammes, findes der specialernæring, som er fri for komælksprotein.

Når det er TID TIL SMAGSPRØVER

En del børn bliver tidligt interesserede i mad. Tidligst fra 4-måneders-alderen kan du lade barnet få lov til at smage små prøver af almindelig mad – hvis det er i så små mængder, at det ikke «konkurrerer med» amningen. Selv om du giver små smagsprøver, er det altså vigtigt at fortsætte fuld amning eller give erstatningen, som du plejer, indtil barnet et seks måneder. Ved ca. 6 måneder er det tid til at begynde at vænne dit barn til at spise almindelig mad. Også i denne periode skal du fortsætte med at amme eller give specialernæring som hidtil. (Læs mere på www.sst.dk)

Ved opskrifter som indeholder mælk eller mælkeprodukter, kan du i stedet anvende specialernæring i samme mængder. Du kan også tilsætte lidt neutral olie i barnets mad for at forøge energiindholdet.

Den følgende daglige menu er et eksempel, som opfylder anbefalingerne for ernæring, inkl. calcium, for et barn i alderen 1–3 år.

EKSEMPEL PÅ DAGLIG MENU:

Morgen: 2 dl færdigblandet specialernæring

Morgenmad: 1 portion havregrød med 1 dl færdigblandet specialernæring og frugtmos, eller 1 portion frugtgrød

Mellemmåltid: 1 banan

Frokost: 1 portion kalkungrøde med ris og grøntsager, 1 dl færdigblandet specialernæring

Mellemmåltid: 1 skive brød med mælkefri margarine og skinke, 1½ dl specialernæring

Aftensmad: 1 portion fiskegrøde med kartofler, 1 dl færdigblandet specialernæring

Aften: 1 portion mælkefri grød med frugtpuré





Vil du have tips om
OPSKRIFTER, ELLER
HAR DU SPØRGSMÅL OM
VORES PRODUKTER?

Du er velkommen til at kontakte vores
kundeservice:



3546 0167



nestlehealthscience@dk.nestle.com



NestléHealthScience

Nestlé Health Science, Arne Jacobsens Allé 7, 2300 KBH S
Nestlé Health Science Kundeservice: 3546 0167
www.nestlehealthscience.dk • nestlehealthscience@dk.nestle.com