Melkeerstatninger

Melkeerstatniner er alternative produkter til melk for melkeallergikere. Det finnes flere typer melkeerstatninger.

Av Dr. Helge Bengtsson

Det finnes hovedsakelig to typer av melkeerstatning:
- Kumelkfri erstatning
- Hydrolysert kumelkerstatning som fortsatt inneholder deler av kumelkproteinet men som er lettere å fordøye

For deg som har fått påvist kumelkallergi
Oftest vil det dreie seg om sped\små barn. Allergi mot kumelk vil gradvis avta i 4 - 5 års alderen.

Det er viktig at barn, som har fått påvist kumelkallergi unngår melk og matvarer som blandes med kumelk de første to leveår.
Deretter bør man forsøke med små mengder kumelk for å se om allergien fortsatt er tilstede. De aller fleste vil tåle kumelk og melkeprodukter som voksen.

Det anbefales at førstevalget ved kumelkallergi er såkalte hydrolysater. Disse er laget av kumelk hvor proteinene er spaltet så en melkeallergiker kan tåle dem. Eksempel på hydrolysater er Nutramigen 1, Nutramigen 2, Profylac, Peptide og Peptide 1.

Ved svært vanskelig kumelkallergi kan man benytte morsmelkserstatning som er basert på aminosyrer. Eksempler på disse er Neocate, Neocate Advance, Neocate Active og Nutramigen AA.

Melkeerstatninger kan være dyre. Derfor kan legen søke om å få det på blå resept.

Alder
Kumelkallergi oppstår ved barnets første kontakt med melkeprodukter dvs. i første leveår og varer i et par år. Kumelkproteiner kan teoretisk overføres via morsmelk eller finnes i melkestøv. Det er derfor mulig å utvikle kumelkallergi før barnet har drukket kumelk. 9 av 10 er kvitt sin kumelkallergi i 2 års alderen og stort sett alle i 4-5 års alderen.

Symptomer
Ved større kumelkallergi får barnet symptomer som diarè og eksem. Den alminnelige trivsel hos barnet kan påvirkes uten tydelige symptomer ved mindre allergier.

Erstatningsprodukter
Det blir ikke anbefalt å bruker melk fra andre pattedyr ved kumelkallergi fordi proteinene i melketypene ligner hverandre.

I England og USA har man konstatert en del soyaallergi, men dette har ikke vært noe problem i Norge til nå. For å unngå soyaallergi bør man ikke gi soyaprodukter til barn under 1 år. Soyamelk, rismelk og havremelk som kan kjøpes i helsekostforretninger kan brukes i matlaging. Disse har et lavere energiinnhold enn de vanlige kumelkerstatningene og bør derfor ikke brukes som hoveddrikk for de minste barna.

Forbehandlet kumelkprotein f.eks. Nutramigen, Profylac, Althèra eller Neocate (aminosyrebasert) kan også brukes. Forbehandlingen forandrer melken så de fleste kumelkallergikere tåler den.

Nutramigen
For barn under 6 måneder brukes Nutramigen. For barn over 6 måneder brukes Nutramigen 2. Pulveret tilsettes vann som eventuelt er kokt og nedkjølt til 40 grader. Det er viktig å være nøye med doseringen som står på pakken. Doseringsmål følger med i pakken.

Odense Erlet
Det finnes også et fløteerstatningsprodukt (palmekjerneolje), som heter Odense Erlett. Når den halvblandes med vann kan den brukes som melk. Den kan piskes. Tilsett da en knivsodd salt og gjerne litt vaniljesukker for å fjerne den melaktige bismaken. Den kan også fryses, men den kan ikke piskes etter frysing. Bør helst ikke koke noe særlig, da den lett kan skille seg og bli kornete. Odense Erlett og andre erstatningsprodukter, for eksempel melkefri iskrem kan kjøpes i helsekostforretninger.

Soyafløte
Det finnes flere typer soyafløte. Disse kan alle benyttes i matlaging med stort hell. Særlig god til fløtegratinerte poteter, sauser og gryteretter.
Det finnes kun en type som akn piskes til krem. Man må da tilsette eplejuice/sitronsaft for å få den stiv.

Kokosmelk
Ypperlig til matlaging. Særlig til gryteretter og "fløtesaus". Finnes hermetisk i asiatiske butikker og noen dagligvarebutikker.

Bakverk
Bruk vann og eplejuice/appelsinjuice. Bruk gjerne en eksisterende oppskrift og erstatt melken med vann eller eplejuice.

Melkefri margarin
Kan benyttes som vanlig margarin. Bruk gjerne olje i brød/rundstykker, men margarin gir et bedre resultat i søte gjærdeiger.

Grøt
Grøtpulver eller mel tilsatt jern anbefales. Grøten tilberedes med Nutramigen eller vann. Varier gjerne mellom forskjellige grøttyper slik at barnet blir vant til ulike smaker. Det er ikke nødvendig å tilsette salt.

Kalk
Kalk (calcium) finnes i melkeerstatningene og det er som regel tilstrekkelig. Hvis barnet av ekstraordinære grunner trenger kalkinntak mellom 1 - 3 år finnes det brusetabletter og tyggetabletter på apoteket.

Tilbake til vanlig melk
Etter 2 års alder kan de fleste igjen få vanlig melk, og alle etter 4-5 års alder. Når barnet er vokst fra allergien, får de først små melkemengder og deretter normale mengder.

Tarmenzymer (laktoseintoleranse)
En del barn og voksne tåler ikke kumelk pga. mangel på et enzym som er nødvendig for å bryte opp melkeprotein i tarmen. Pasienter med en slik enzymmangel vil få mageknip og eventuelt løs

mage ved inntak av kumelk. Man kan kjøpe laktoseredusert melk i de fleste større dagligvareforretninger. Det er også mulig å kjøpe laktoseholdige tabletter eller dråper (Kerutab) som inntas før måltid.

I Norge er det ca. 1%, i middelhavslandene 50% og i andre deler av verden 100%. Denne tilstand er ikke en allergi. Kumelk passer ganske enkelt ikke for disse befolkninger.

Melkens betydning for voksne
Vi betrakter melk som en naturlig bestanddel også av det voksne kostholdet.
Dette er ikke vanlig ute i verden. Det er bare i Norden, Russland og Nord-Amerika at dette er akseptert matkultur. Melken har i Skandinavia tidligere vært knyttet til "sunnhet" i menneskers tanker. Det har ikke noen medisinsk begrunnelse.

Kumelkallergi hos voksne er svært sjeldent. Men en stor del mennesker med asiatisk eller afrikansk bakgrunn tåler ikke melk (melkeintoleranse).