

Mjölkfri kost - återintroduktion av mjölk

Gäller för: Region Kronoberg

Trappa upp mjölkinnehållet i kosten stegvis under 2-3 veckor.

Prova varje steg i minst tre dagar, gärna en vecka. Om barnet inte uppvisar några symtom går det bra att fortsätta till nästa steg. Om symtom, backa till steget närmast före. Det är viktigt att fortsätta ge den mängd som barnet tål.

Introducera i förskola/skola efter att det införts i hemmet.

Steg 1:

Margarin som innehåller mjölkprotein på smörgås och i matlagning.

Bröd eller bakverk bakat på mjölk.

Pålägg och livsmedel som innehåller mjölkpulver, som t ex leverpastej eller korv.

En mindre mängd grädde eller mjölk, ca 1-2 msk, i matlagning. Upphettas.

Steg 2:

Maträtter som innehåller en större mängd mjölk som t ex pannkaka, lasagne och gratänger.

En liten mängd, ca 0,5 dl, syrad mjölkprodukt såsom yoghurt eller filmjölk.

För barn som dricker välling eller äter pulvergröt kan man börja med att blanda 1 msk vanligt mjölkbaserat välling- eller grötpulver i den mjölkfria varianten.

Ost som pålägg.

Steg 3:

Mjölkbaserad välling.

Öka mängden yoghurt eller filmjölk till normal portion ca 1,5- 2 dl.

Mjölk som dryck eller till gröt.

Glass som innehåller mjölk och/eller grädde.

Det kan ibland ta tid för barn som stått på mjölkfri kost att vänja sig vid att dricka mjölk eller att äta mejeriprodukter, eventuellt kan man på nytt behöva se över kalciumintaget.

Vid eventuell reaktion ta kontakt med din läkare.