

Mjök och mjökprodukter

Allergi mot komjök innebär att man är allergisk mot proteiner som finns i mjök, och ska inte förväxlas med laktosintolerans. Även mycket små mängder kan framkalla en allergisk reaktion. Allergi mot mjök drabbar 2-3 % av alla barn. Allergin växer oftast bort före skolåldern, men inte för alla. Vid mjökallergi måste alla former av mjökprodukter uteslutas ur kosten.

Om mjök ingår i ett livsmedel måste det stå med fet stil i ingrediensförteckningen. Mjök finns i mjök, yoghurt, fil, grädde, ost och smör, men kan även finnas i bröd, konditorier, brödsmlor, krutonger, välling, glass, maränger, pulversoppor, såser, charkuterivaror, potatismospulver, pannkakor, våfflor, omeletter och choklad.

Vid mjökproteinallergi måste personen undvika alla mjökprodukter samt produkter som innehåller någonting från mjök. För dessa personer går det inte heller att använda laktosfria produkter. Laktosintolerans däremot innebär att kroppen inte klarar av att bryta ner laktos (mjöksocker) på grund av enzymbrist i tarmen. Laktosintolerans är alltså ingen allergisk reaktion. Personer med laktosintolerans ska undvika produkter som innehåller laktos. Mer information finns i utbildningsmaterialet [Hurra, en allergisk gäst!](#)

Mer information finns i materialet [Hurra, en allergisk gäst!](#)