

Melkeproteinallergi

Melkeproteinallergi, ofte kalt melkeallergi, betyr at kroppens immunforsvar reagerer på ett eller flere av proteinene i melk og meieriprodukter.

Melk og meieriprodukter inneholder mange ulike proteiner, og de som har melkeproteinallergi kan reagere på ett eller flere av disse. Har du allergi mot melkeprotein må du holde deg helt unna alle meieriprodukter og alt som inneholder melkeprotein. Melkeproteinallergi må ikke forveksles med laktoseintoleranse, som betyr at evnen til å bryte ned laktose (melkesukker) er redusert.

Hva er melkeproteinallergi?

I melk og meieriprodukter finnes det to hovedgrupper av proteiner; myseproteiner og kaseiner. Melkeproteinallergi er en reaksjon på ett eller flere av proteinene i melk og meieriprodukter. Ved allergi vil immunforsvaret feilaktig oppfatte proteinene som fremmed og sette i gang en rekke reaksjoner i kroppen for å forsvare seg. Reaksjonene kan være ubehagelige, og noen ganger også farlige.



Er melkeproteinallergi vanlig?

Forskning viser at det er mange flere som tror de har matallergi, enn de som faktisk får det påvist ved en allergiutredning. Dette gjelder også melkeproteinallergi og -intoleranse. Det er mange flere som tror de har melkeproteinallergi sammenliknet med dem som faktisk har det. Melkeproteinallergi forekommer først og fremst hos små barn. Rundt 3 % av norske barn under 4 år har melkeproteinallergi, men de fleste vokser det av seg før skolealder. Blant voksne i Norge er det i underkant av 1 % som har melkeproteinallergi.

Symptomer på melkeproteinallergi

Symptomene på melkeproteinallergi kan variere fra person til person og oppstå fra sekunder til flere timer etter matinntak. Symptomene kan komme fra flere organer. Det er vanlig med reaksjoner fra hud, mage, tarm og luftveier.

Hudsymptomer kan vise seg i form av kløe, rødhet, utslett, eksem og elveblest. Symptomene fra mage og tarm kan være magesmerter, diaré, forstoppelse eller oppkast. Tetthet og pusteproblemer kan være symptomer fra luftveiene. Anafylaktisk sjokk kan oppstå ved alvorlig melkeproteinallergi, men dette er svært sjeldent.

Hvordan stilles diagnosen melkeproteinallergi?

En utredning for matallergi bør alltid begynne med en kartlegging av kostholdet og en gjennomgang av symptomene som kan oppstå. Basert på hvilken allergi som mistenkes, kan det tas en prikktest (RAST) og en blodprøve. Disse testene påviser ikke allergi, men viser om man er disponert for å bli allergisk eller ikke. En prikktest går ut på at det legges ekstrakter av ulike matvarer og andre allergener på huden, for så å lage små snitt i huden. Deretter ser man om det kommer en hudreaksjon på noen av ekstraktene. En blodprøve analyseres for spesifikke antistoffer mot potensielle allergener. Det er viktig å vite at en blodprøve og prikktest kun påviser det som kalles en sensibilisering. Det betyr ikke at det foreligger en allergi. Derfor skal en allergiutredning aldri avsluttes med en blodprøve eller en prikketest. Videre skal det gjennomføres kostforsøk, der det testes for hvilke matvarer og eventuelt hvilke mengder som kan tåles, samt hvor alvorlig en mulig reaksjon er. Gullstandarden er dobbel blindprovokasjon, som vil si at hverken helsepersonell eller pasienten vet hvilket allergen som testes ut i de aktuelle kostforsøkene.

Sjekk jevnlig om barnet fortsatt er allergisk

Fordi de fleste barn vokser av seg melkeproteinallergi før skolealder, er det viktig å jevnlig forsøke å gjeninnføre melk og meieriprodukter i kostholdet. Dette fordi utelatelse av melk og meieriprodukter kan gi utfordringer i forhold til adekvat inntak av næringsstoffer, spesielt dersom du ikke er bevist på hva du erstatter meieriproduktene med. En norsk studie viser at barn som ikke får i seg meieriprodukter står i fare for å få redusert lengdevekst og dårligere vektutvikling, grunnet et for lavt inntak av energi og utvalgte næringsstoffer.



Sammensetning av kostholdet ved melkeproteinallergi

Ved melkeproteinallergi må alle meieriprodukter utelates fra kostholdet. Det samme gjelder alle matretter og produkter hvor melk eller meieriprodukter inngår. Melk og meieriprodukter er en god kilde til kalsium, jod, proteiner, fosfor, magnesium og vitaminene B₂ og B₁₂ i kostholdet. Det er derfor viktig å vite hva meieriproduktene kan erstattes med for å få nok av disse næringsstoffene fra andre matvarer.



Pass litt ekstra på jod og kalsium

Kalsium og jod er de næringsstoffene som det er viktigst å være bevisst på. Nok kalsium fra kosten er viktig for barn som vokser, blant annet for å bygge et så sterkt skjelett som mulig i barne- og ungdomsårene. Du kan bruke produkter som er beriket med kalsium, for eksempel enkelte typer soya-, havre- og risdrikker og tilsvarende produkter. Merk at risdrikk ikke er anbefalt til barn under 3 år. Ofte vil det også være nødvendig med kalsiumtilskudd. Jod er viktig for normal utvikling av sentralnervesystemet og hjernen hos små barn. Melk og meieriprodukter er de viktigste kildene til jod i det norske kostholdet. Jod finner vi mye av i hvit fisk, men vi har ikke så

mange andre gode kilder til jod i norsk kosthold. Derfor kan det ofte være nødvendig med et kosttilskudd med jod for dem med melkeproteinallergi. Merk at kosttilskudd laget med tang og tare bør brukes med forsiktighet, fordi innholdet av jod kan være svært høyt i disse. De minste barna bør få en melkeerstatning, spesielt tilpasset for allergikere.

Hva med melkeproteinintoleranse?

Ved melkeproteinintoleranse sees det en reaksjon på melk og meieriprodukter ved kostforsøk, uten at det slår ut på tester. En intoleranse vil si at du har en manglende evne til å tåle, ett eller flere av proteinene i meieriprodukter, men immunforsvaret er ikke koblet inn i reaksjonen. Symptomene kan likne allergi, men de kommer senere og er ikke like kraftige. Det kan også være en utfordring å skille mellom sene allergiske reaksjoner og melkeproteinintoleranse, og det foregår en del forskning på dette nå. Forekomsten av melkeproteinintoleranse er usikker, fordi det ikke finnes gode tester for dette.

Melkeprotein er tillatt å deklare som:

Kasein, kaseinat, myse, crème fraîche, fløte, fløteis, kjernemelkpulver, laktalbumin, margarin, melk, melkeprotein, melkepulver, melketørrstoff, ost, ostepulver, rømme, skummetmelkpulver, smør, tørrmelk, yoghurt og yoghurtpulver.

Ingen tilsetningsstoffer (E-stoffer) inneholder melkeprotein eller laktose.

Kilder:

- Risiko for jodmangel i Norge. Identifisering av et akutt behov for tiltak. Nasjonalt råd for ernæring, 2016. IS-0591.
- www.matallegi.no
- Karlisen et al. Vekstutvikling og kosthold hos barn som har hatt kumelkallergi. Tidsskr Nor Lægeforen 22, 2005; 125: 3104-7.

