

## Kosthold ved «Step-up»

Ved «Step-up», starter man med å kun eliminere melkeprotein, da dette er det vanligste sykdomsfremmende allergenet ved allergisk spiserørsbetennelse. Dersom spiserøret fortsatt er betent etter 10 uker med melkefri diett, elimineres i tillegg gluten og egg. Nøtter, soya og belgfrukter elimineres i neste trinn hvis fortsatt betennelse.



Det er svært viktig at dietten følges helt strengt under hele utredningen. Gjør man ikke det, vil vi ikke kunne stole på resultatene fra kontroll-gastroskopiene underveis, og alt arbeidet med diett kan være bortkastet. Ettersom barnet oftest ikke opplever umiddelbare symptomer ved en eventuelle diettglipp, må foresatte være nøye med å kontrollere at all mat er fri for aktuelle allergener. (Se egen veiledning til ingredienslesing).

Vær også obs på risikoen for diettglipp når barnet spiser andre steder enn hjemme, som i barnehage, SFO, eller hos besteforeldre. Noen ganger er det tryggest å sende med mat hjemmefra.

Det finnes mange matvarer som er frie for overnevnte allergener, men for at dere skal ha noen produkter å starte med, finner dere noen forslag i under. Man bør likevel alltid sjekke ingredienslisten, da sammensetninger av produkter kan endre seg over tid.

## Trinn 1: Kosthold uten melkeprotein

Et melkeproteinfritt kosthold innebærer at alle varianter av melkeprodukter må elimineres, altså melk, yoghurt, rømme, ost, smør, margarin, iskrem, fløte, krem og sjokolade. De aller fleste næringsdrikker fra apotek (også de som er juice-basert, som f.eks Addera og Fresubin Jucy) er også basert på melkeprotein.

I tillegg inngår ofte melkeprotein som ingrediens i sammensatte produkter som barnegrøt, kjeks, boller, kaker, pizza, sauser, supper, kjøttkaker, fiskekaker, pålegg og godterier. Det er ikke alltid like opplagt hvilke matvarer som inneholder melkeprotein. Man må derfor venne seg til å kontrollere innholdet i produktene man kjøper ved å sjekke ingredienslisten som står bakpå alle sammensatte varer.

### **Melkeprotein kan deklarerer som:**

- Myse, mysepulver, kasein, kaseinat, kjernemelkpulver, laktalbumin, melkeprotein, tørrmelk, skummetmelkpulver, melkepulver, smør, melketørrstoff, yoghurtpulver, laktose, ost, ostepulver, rømme, fløte, fløtepulver, yoghurt, creme fraiche, fløteis, margarin, vassle, valle.
  - «Melkesyre» trenger ikke elimineres, da det ikke har noe med melk å gjøre.)

Vær oppmerksom på at det er melkeprotein som må elimineres, og ikke laktose/melkesukker. Laktosefri melk/yoghurt/is etc inneholder like mye melkeprotein som laktoseholdige varianter, det er kun melkesukkeret (laktose) som er tatt bort. Dette er en vanlig misforståelse som kan være lurt å informere om også på SFO, barnehage etc.

Noen produkter er merket med «kan inneholde/inneholder spor av melk». Disse produktene inneholder i praksis ikke melkeprotein, og kan brukes som normalt. Det er altså kun ingredienser som er listet opp under «(Ingredienser)» på varedeklarasjonen som må kontrolleres for innhold av melk.

### **TIPS for enklere handling og matlaging:**

Kjøp matvarer fra nettbutikk, eller bruk nettbutikkene for å sjekke aktuelle produkter i ro og mak hjemme:  
Meny.no, og Oda.no

Finn oppskrifter uten melkeprotein på:

- [www.naaf.no/matskolen](http://www.naaf.no/matskolen)
- Allergivennlige oppskrifter | LHL

## Eksempler på melkeproteinfrie erstatningsprodukter for melk, yoghurt og ost

<b>Alternativer til melk</b>	Vegetabilske drikker basert på soya, havre, kokos, erter, nøtter eller ris.
Eksempler:	Vegetabilske drikker fra dagligvare: <ul style="list-style-type: none"><li>• Alpro, Dream, Oatly, Gyr, Koko, Yoya, Go’Vegan</li></ul> Aminosyrebasert melkeerstatninger fra apotek: <ul style="list-style-type: none"><li>• Alfamino/Neocate/Puramino</li></ul>
<b>Alternativer til yoghurt</b>	Melkefrie yoghurter basert på soya, havre eller kokos
Eksempler:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Soyayoghurt<ul style="list-style-type: none"><li>○ Alpro</li></ul></li><li>• Kokosyoghurt:<ul style="list-style-type: none"><li>○ Coop kokos vanilje, eller sitron.</li><li>○ GreenStart mango-banan eller Skogsbær.</li><li>○ Planti naturell, vanilje eller mango</li><li>○ Yokos</li><li>○ Kolonihagen Kogurt</li><li>○ Alpro absolutely coconut</li></ul></li><li>• Havreyoghurt:<ul style="list-style-type: none"><li>○ Oatly havregurt, med ulike smaker.</li><li>○ Yosa havresnack: blåbær og banan, skogsbær, jordbær</li></ul></li><li>• Havre-vaniljesaus fra Fazer Willja (glutenfri)</li></ul>
<b>Alternativer til ost</b>	Vegetabilske oster basert på soya, havre, kokos eller frø.
Eksempler	<ul style="list-style-type: none"><li>• VioLife</li><li>• Go’Vegan</li><li>• Coop vegetardag blokk naturell</li><li>• Tartex – (vegetabilsk smørepålegg fra Helsekost)</li><li>• Oatly «påmackan» havreost</li></ul>
<b>Alternativer til smør/margarin</b>	
Eksempler	<ul style="list-style-type: none"><li>• Soft spesial (blå)</li><li>• Eldorado melkefri</li><li>• Berit smøremyk</li><li>• Go’Vegan.</li></ul>

**Kosttilskudd:** Ved melkeproteinfritt kosthold, kan det være utfordrende å få dekket behovet for kalsium, jod, sink og B-vitaminer fra kosten. Vi anbefaler derfor at barnet får et daglig tilskudd av:

- Kalsium, 500 mg/dag, dersom ikke inntak av kalsiumberiket drikke er på minst 400 ml per dag. (Apoteket har flere varianter, som svelgetablett, tyggetablett, og pulver).
- Multivitamineral, f.eks Nycoplus Multi for barn, fra apotek.

## Trinn 2: Kosthold uten melkeprotein, gluten (hvete, rug, bygg, spelt) og egg.

### Forslag til produkter

#### **Brødmikser/melblandinger (til matlaging, og baking):**

- Jyttemel ARV, og Jytte Fibra
- Finax grov mjølmix, grønn
- Toro glutenfri grov og lys melblanding, Toro glutenfritt havrebrød
- Semper's Bokhvete og Teff-mel

#### **Eksempler på ferdigbrød:**

- Fria Grova, Fria Fiber, Fria Havre, Fria limpan, Fria Kneipp
- Møllerens Glutenfri havrebrød, Grove briks, Baguetter lyse, Frøbriks
- Hatting glutenfri havrerundstykker og Hatting glutenfri pitabrød og hamburgerbrød.
- Semper fjellrundor m/fiber, Semper grova XL, Toasty fiber brød, Semper havrebrød
- Semper glutenfri havreknäcke, Semper Superknacke chia.
- Brisk glutenfritt kornbrød, og Brisk fiberbrød (begge fra Kolonial.no)
- Wasa glutenfri&laktosefri knekkebrød.
- Purefood chiabrød og fiberbrød
- Brisk kornbrød, og Brisk glutenfritt havrebrød
- Baker Hansen har tre typer grove glutenfrie brød.

#### **Pålegg:**

- Melkefri margarin, f.eks Soft spesial (blå), Eldorado melkefri, Berit smøremyk, Og'Vegan.
- Rent kjøttpålegg (kokt skinke, roastbiff, hamburgerrygg, bacon)
- Rent kylling/kalkunpålegg, Kyllingservelat (Prior)
- Salami (Go'mager, Grilstad, Folkets), Servelat (Go'mager).
- Avocado, banan
- ViOLife, Go'Vegan-ost, Coop vegetardag blokk naturell
- Tartex – (vegetabilsk smørepålegg fra Helsekost)
- GoVegan klemmeost
- Oatly «påmackan» smøreost
- Go'mager leverpostei, eller Stabburets glutenfri leverpostei og Stabburets fersk leverpostei.
- Prior ovnsbakt kyllingpostei
- Kaviar (blå)
- Makrell i tomat, tunfisk, laks
- Lysekils «Vegiar»
- Syltetøy, «Lerum Smudi»
- Sjokade, Banos
- Vegan mayo, Hellmann's
- Peanøttsmør, Nøtte, mandelsmør, cashewnøttsmør
- Grønnsakspålegg fra Plantego'

### **Drikke o.l.:**

- Vann, fruktjuice, smoothie (uten melk), saft
- Soyadrikk (Alpro), havredrikk (helst glutenfri), risdrikk eller kokosdrikk (KOKO, Dream Joya), velg helst en variant med kalsium. For barn <6 år bør helst havre eller soyadrikk velges fremfor risdrikk.
- Alfamino/Neocate/Puramino dersom dette allerede benyttes!

### **Havregrøt**

- Kokt havregrøt tillaget av glutenfrie havregryn. (Eller grøt laget av bokhveteflak, hirseflak.)
- Kokes på havremelk eller rismelk. Ha også 1 ts olje i grøten eller Soft spesial, og evt. litt frukt/syltetøy/kanel/sukker for smakens skyld.

### **Andre grøter**

- Sinlac grøt.
- Enago melkefri havregrøt
- Semper melkefri grøt.
- Neocate Spoon, gjerne blandet med litt fruktmos.
- Holle hirsegrøt, hirsegrøt m/eple og pære, 3-korn, risgrøt.

### **Gryn/Kornblandinger:**

- Musli med chia, og Musli med bær fra "det glutenfrie verksted"
- Semper glutenfri «Kick» raspberry, Semper Crispy rice, Semper havrekuddar
- Schär Cereal flakes. Synnøve glutenfri granola.

### **Annet:**

- Alle typer frukter og bær
- Soyayoghurter eller soyadesserter fra Alpro
- Enkelte kokosyoghurter:
  - Coop kokos vanilje, eller sitron.
  - GreenStart mango-banan eller Skogsbær.
  - Planti naturell, vanilje eller mango
  - Yokos
  - Kolonihagen Kogurt
  - Alpro absolutely coconut
- Havreyoghurt:
  - Oatly havregurt, med ulike smaker.
  - Yosa havresnack: blåbær og banan, skogsbær, jordbær
- Havre-vaniljesaus fra Fazer Willja (glutenfri)

## Middag:

- Varmretter tillaget av ren kylling og kjøtt.
- Eks. på pølser: Go'mager's grillpølse, wienerpølse, og -kjøttpølse uten skinn. Prior kylling-grillpølser.
- Ris, potet, glutenfri pasta (uten soya og belgfrukter), glutenfri pizzabunn (f.eks Peppes eller Brisk)
- Glutenfrie tortilla-lefser, f.eks Old el paso. BFree pitabrød
- Alle typer grønnsaker
- Alle typer vegetabiliske matoljer, Eldorado flytende u/melk.
- Kokosmelk, havrefløte (Willja), olje eller melkefri margarin kan brukes for å lage sauser.
- Idun tomatketchup. Sur-søt-saus. «Fungi» kan erstatte soyasaus.
- For flere ferdigretter, se [meny.no](http://meny.no) og [oda.no](http://oda.no)

## Eksempler på snacks:

- Potetgull (uten melk!), popcorn, ren saftis (uten sjokolade), flere sorbeter (sjekk ingrediensliste, f.eks Sorbet bringebær, Sorbet appelsin fra Hennig-Olsen), DUGG, ZERoh, havreis (Oatly), Idyll-is (Hennig Olsen), ris-is (RYS), kjærlighet på pinne.
- Melkefri sjokolader (Go'Vegan lys sjokolade, Bocca, Plamil, Hamp-sjokolade, «Moofree») og «Plamil/Sofree» sjokolader, VGAN Mylk sjokolade. Berit Nordstrand 50% kakao.)
- Kaker bakt uten hvete, melk, egg, soya, nøtter.
- Chia-hirsekjeks, bokhvetekjeks (Okohjertet.no). Semper flapjack.
- Pepperkaker laget fra Fria glutenfri pepperkakedeig.
- Oatie havreterninger, kaker bakt uten hvete, melk, egg, soya, nøtter.
- Fria glutenfrie kanelbullar.
- Bananpannekaker (glutenfritt havremel, banan, Gyr havredrikk, kanel)

### TIPS for enklere handling og matlaging:

Kjøp matvarer fra nettbutikk, eller bruk nettbutikkene for å sjekke aktuelle produkter i ro og mak hjemme:

**Meny.no, og Oda.no**

Finn oppskrifter uten aktuelle allergener på

- [www.naaf.no/matskolen](http://www.naaf.no/matskolen)
- [Allergivennlige oppskrifter | LHL](#)
- Se også pappautengluten.no, semperglutenfritt.no og Norsk cøliakiforenings forum på facebook (NB, husk da å sjekke for øvrige allergener, som melk, egg, osv)

## Husk å alltid sjekke ingredienslisten i sammensatte produkter:

### Melk kan oppgis/omtales som:

- Myse, mysepulver, kasein, kaseinat, kjernemelkpulver, laktalbumin, melkeprotein, tørrmelk, skummetmelkpulver, melkepulver, smør, melketørrstoff, yoghurtpulver, laktose, ost, ostepulver, rømme, fløte, fløtepulver, yoghurt, creme fraiche, fløteis, margarin, vassle, valle.
  - «Melkesyre» trenger ikke elimineres, da det ikke har noe med melk å gjøre.)

### Egg kan deklarerer som:

- Eggeplomme, eggehvite, eggepulver, ovalbumin, majones, egg.

### Gluten (hvete/rug/bygg/spelt) kan deklarerer som:

- Bygg, dinkel, durumhvete, glutens, hvete, hveteprotein, kavring, kli, makaroni, nudler, pasta, rug, sammalt hvete, semulegryn, spagetti, spelt, strøbrød, triticale, cous-sous, vegetabilsk protein.
  - Glutenfri hvetestivelse og glutenfri havre kan brukes

### Spørmerking:

Dersom produktene ikke inneholder overnevnte matvarer som ingrediens, men kun er merket med «(kan inneholde/inneholder spor av)» kan dette brukes.

**Kosttilskudd:** Ved melkeproteinfritt kosthold, kan det være utfordrende å få dekket behovet for kalsium, jod, sink og B-vitaminer fra kosten. Vi anbefaler derfor at barnet får et daglig tilskudd av:

- Kalsium, 500 mg/dag, dersom ikke inntak av kalsiumberiket drikke er på minst 400 ml per dag. (Apoteket har flere varianter, som svelgetablett, tyggetablett, og pulver).
- Multivitamineral, f.eks Nycoplus Multi for barn, fra apotek.

## Trinn 3: Kosthold uten melk, gluten, egg, soya, belgfrukter og nøtter

### Forslag til produkter

#### **Brødmikser/melblandinger (til matlaging, og baking):**

- Jyttemel ARV, og Jytte Fibra
- Finax grov mjølmix, grønn
- Toro glutenfri grov og lys melblanding, Toro glutenfritt havrebrød
- Semper's Bokhvete og Teff-mel

#### **Eksempler på ferdigbrød:**

- Fria Grova, Fria Fiber, Fria Havre, Fria limpan, Fria Kneipp
- Møllerens Glutenfri havrebrød, Grove briks, Baguetter lyse, Frøbriks
- Hatting glutenfri havrerundstykker og Hatting glutenfri pitabrød og hamburgerbrød.
- Semper fjellrundor m/fiber, Semper grova XL, Toasty fiber brød, Semper havrebrød
- Semper glutenfri havreknäcke, Semper Superknacke chia.
- Brisk glutenfritt kornbrød, og Brisk fiberbrød (begge fra Kolonial.no)
- Wasa glutenfri&laktosefri knekkebrød.
- Purefood chiabrød og fiberbrød
- Brisk kornbrød, og Brisk glutenfritt havrebrød
- Baker Hansen har tre typer grove glutenfrie brød.

#### **Pålegg:**

- Melkefri margarin, f.eks Soft spesial (blå), Eldorado melkefri, Berit smøremyk, Og'Vegan.
- Rent kjøttpålegg (kokt skinke, roastbiff, hamburgerrygg, bacon)
- Rent kylling/kalkunpålegg, Kyllingservelat (Prior)
- Salami (Go'mager, Grilstad, Folkets)
- Servelat (Go'mager).
- Avocado, banan
- VioLife, Go'Vegan-ost, Coop vegetardag blokk naturell
- Tartex – (vegetabilsk smørepålegg fra Helsekost)
- GoVegan klemmeost
- Oatly «påmackan» smøreost
- Go'mager leverpostei, eller Stabburets glutenfri leverpostei og Stabburets fersk leverpostei.
- Prior ovnsbakt kyllingpostei
- Kaviar (blå)
- Makrell i tomat, tunfisk, laks
- Lysekils «Vegiar»
- Syltetøy, «Lerum Smudi»
- Sjøkade, Banos
- Vegan mayo, Hellmann's



### **Drikke o.l:**

- Vann, fruktjuice, smoothie (uten melk), saft
- Havredrikk (helst glutenfri), risdrikk eller kokosdrikk (KOKO, Dream Joya), velg variant med kalsium. For barn <6 år bør helst havredrikk velges fremfor risdrikk.
- Alfamino/Neocate/Puramino dersom dette allerede benyttes!

### **Havregrøt**

- Kokt havregrøt tillaget av glutenfrie havregryn. (Eller grøt laget av bokhveteflak, hirseflak.) Kokes på havremelk eller rismelk. Ha også 1 ts olje i grøten eller Soft spesial, og evt. litt frukt/syltetøy/kanel/sukker for smakens skyld.

### **Andre grøter**

- Sinlac grøt.
- Enago melkefri havregrøt
- Semper melkefri grøt.
- Neocate Spoon, gjerne blandet med litt fruktmos.
- Holle hirsegrøt, hirsegrøt m/eple og pære, 3-korn, risgrøt.

### **Gryn/Kornblandinger:**

- Musli med chia, og Musli med bær fra "det glutenfrie verksted"
- Semper glutenfri «Kick» raspberry, Semper Crispy rice, Semper havrekuddar
- Schär Cereal flakes. Synnøve glutenfri granola.

### **Annet:**

- Alle typer frukter og bær
- Enkelte kokosyoghurter:
  - Coop kokos vanilje, eller sitron.
  - GreenStart mango-banan eller Skogsbær.
  - Planti naturell, vanilje eller mango
  - Yokos
  - Kolonihagen Kogurt
  - Alpro absolutely coconut
- Havreyoghurt:
  - Oatly havregurt, med ulike smaker.
  - Yosa havresnack: blåbær og banan, skogsbær, jordbær
- Havre-vaniljesaus fra Fazer Willja (glutenfri)

### Middag:

- Alle typer grønnsaker
- Ren kjøtt/kvernet kjøtt av fugl, rødt kjøtt, fisk og skalldyr.
- Fiskekaker/fiskepinner uten melk og gluten( f.eks Lofoten Familiens fiskekaker og Findus glutenfrie fiskepinner).
- Pølser: Go'mager's grillpølse, wienerpølse, og -kjøttpølse uten skinn. Prior kylling-grillpølser.
- Ris, potet, glutenfri pasta (uten soya og belgfrukter), glutenfri pizzabunn (f.eks Peppes eller Brisk)
- Glutenfrie tortilla-lefser, f.eks Old el paso. BFree pitabrød
- Alle typer vegetabiliske matoljer, Eldorado flytende u/melk.
- Kokosmelk, havrefløte (Willja), olje eller melkefri margarin kan brukes for å lage sauser.
- Idun tomatketchup. Sur-søt-saus. «Fungi») kan erstatte soyasaus.
- For flere ferdigretter, se [meny.no](http://meny.no) og [oda.no](http://oda.no)

### Eksempler på snacks:

- Potetgull (uten melk!), popcorn, ren saftis (uten sjokolade), flere sorbeter (sjekk ingrediensliste, f.eks Sorbet bringebær, Sorbet appelsin fra Hennig-Olsen), DUGG, ZERoh, havreis (Oatly), Idyll-is (Hennig Olsen), ris-is (RYS), kjærlighet på pinne.
- Melkefri sjokolader (Go'Vegan lys sjokolade, Bocca, Plamil, Hamp-sjokolade, «Moofree») og «Plamil/Sofree» sjokolader, VGAN Mylk sjokolade. Berit Nordstrand 50% kakao.)
- Kaker bakt uten hvete, melk, egg, soya, nøtter.
- Chia-hirsekjeks, bokhvetekjeks (Okohjertet.no). Semper flapjack.
- Pepperkaker laget fra Fria glutenfri pepperkakedeig.
- Oatie havreterninger, kaker bakt uten hvete, melk, egg, soya, nøtter.
- Fria glutenfrie kanelbullar
- Bananpannekaker (glutenfritt havremel, banan, havredrikk, kanel)

#### TIPS for enklere handling og matlaging:

- Kjøp matvarer fra nettbutikk, eller bruk nettbutikkene for å sjekke aktuelle produkter i ro og mak hjemme: [Meny.no](http://Meny.no), og [Oda.no](http://Oda.no)
- Finn oppskrifter uten aktuelle allergener på [www.naaf.no/matskolen](http://www.naaf.no/matskolen)
- Se også [pappautengluten.no](http://pappautengluten.no), [semperglutenfritt.no](http://semperglutenfritt.no) og Norsk cøliakiforenings forum på facebook (NB, husk da å sjekke for øvrige allergener, som melk, egg, osv)

## Husk å alltid sjekke ingredienslisten i sammensatte produkter:

### Melk kan oppgis/omtales som:

- Myse, mysepulver, kasein, kaseinat, kjernemelkpulver, laktalbumin, melkeprotein, tørrmelk, skummetmelkpulver, melkepulver, smør, melketørrstoff, yoghurtpulver, laktose, ost, ostepulver, rømme, fløte, fløtepulver, yoghurt, creme fraiche, fløteis, margarin, vassle, valle.
  - «Melkesyre» trenger ikke elimineres, da det ikke har noe med melk å gjøre.)

### Egg kan deklarerer som:

- Eggeplomme, eggehvite, eggepulver, ovalbumin, majones, egg.

### Nøtter deklarerer som:

- Nøtter, hasselnøtter, mandler, valnøtter, peanøtter, paranøtter, cashewnøtter, pekannøtter, pistasjenøtt, pistasjmandel.
  - Kokosnøtt og muskatnøtt er ikke nøtter, og trenger derfor ikke elimineres.

### Gluten (hvete/rug/bygg/spelt) kan deklarerer som:

- Bygg, dinkel, durumhvete, glutens, hvete, hveteprotein, kavring, kli, makaroni, nudler, pasta, rug, sammalt hvete, semulegryn, spagetti, spelt, strøbrød, triticale, cous-sous, vegetabilsk protein.
  - Glutenfri hvetestivelse og glutenfri havre kan brukes

### Soya:

- Soyamel, soyabønner, soyaprotein, soyaproteinisolat, soya.
  - Soyaolje og soyalecitin inneholder ikke soyaprotein, og kan brukes fritt

### Andre belgfrukter:

- Erter, kikerter, linser, bønner, og –protein, -mel av disse. Hydrolysert erterprotein kan heller ikke brukes.

### Spørmerking:

Dersom produktene ikke inneholder overnevnte matvarer som ingrediens, men kun er merket med «(kan inneholde/inneholder spor av)» kan dette brukes.

**Kosttilskudd:** Ved melkeproteinfritt kosthold, kan det være utfordrende å få dekket behovet for kalsium, jod, sink og B-vitaminer fra kosten. Vi anbefaler derfor at barnet får et daglig tilskudd av:

- Kalsium, 500 mg/dag, dersom ikke inntak av kalsiumberiket drikke er på minst 400 ml per dag. (Apoteket har flere varianter, som svelgetablett, tyggetablett, og pulver).
- Multivitamineral, f.eks Nycoplus Multi for barn, fra apotek.