



Näringsbrist vid mjölkfri kost


Det är väl bara att ta bort mjölken?

Amanda Rydell
ASTA-dagarna
April 2026

1

Bakgrund

- Uppskattningsvis 2-7,5 % av alla spädbarn har mjölkproteinallergi
- Ovanligt med debut i vuxen ålder
- Ammande mammor



- Sätts ofta in vid minsta besvär
- Saknas ofta en återintroduktionsplan
- Saknas ofta en dietistkontakt

Mjölkfri kost:

- Ko, får, get och buffel
- Spår av mjölk

2

Vad åt Du till frukost idag?

3



4

Vad händer med näringsintaget när en mjölkfri kost ordinerar?

Om man utesluter mejeriprodukter från sin kost minskar intaget av:

- Kalcium
- D-vitamin
- Protein
- Energi

...och andra vitaminer- och mineraler som t.ex. B12.

RDI: rekommenderat dagligt intag




5

Kalcium

Brist kan leda till:

- Osteoporos
- Tillväxthämning (barn)



Behov av kalcium:

- Barn 1-3 år: 450 mg
- Vuxna över 25 år: 900 mg
- Ammande: 950 mg

6

Kalcium i livsmedel:

- 100 ml mjölk, yoghurt eller fil: 120 mg
- 100 ml berikad vegetabilisk dryck: 120 mg
- 100 g broccoli: 48 mg
- 100 räkor (utan lag): 37 mg
- 100 g kiwi: 33 mg



7

Ost

- 1 skiva motsvarar nästan 1 dl mjölk
- Innehåller kalcium men är inte berikad med d-vitamin



8

Hur ska man lyckas uppnå sitt kalciumbehov?

Behov 900 mg:

- 7,5 dl mjölk, fil eller yoghurt *eller* 8 skivor ost
- 7,5 dl vegetabilisk berikad dryck

Uppnår du ditt RDI av kalcium?
Många bäckar små....

9

D-vitamin

- Brist är relativt vanligt
 - Raki/osteomalaci
 - Trötthet

10

D-vitamin i livsmedel:

- Fet fisk t.ex. lax
- Ägg
- Kantareller
- Berikade mejeriprodukter (eller vegetabiliska drycker)
- Finns i två former: D2 och D3

Behov för barn och vuxna: 10 mikrogram
1 dl berikad mjölk innehåller ca 1 mikrogram

11

Tankar du D-vitamin i solen?

12

Hur uppnår man sitt behov av D-vitamin?

Behov ca 10 mikrogram/dygn

100 g lax: 7 mikrogram

1 dl mjölk: 1 mikrogram

1 ägg: 1 mikrogram

- 1 liter mjölk/berikad vegetabilisk dryck
- 125 g lax + 2 dl mjölk/berikad vegetabilisk dryck

Uppnår du ditt RDI av d-vitamin?

13

Järn

- Finns inte i mjölk
- Fokus på kalcium och d-vitamin = minskar livsmedel rika på järn
- Kalcium hämmar järnupptag

Livsmedel rika på järn:

- Kött, fågel, fisk, ägg
- Mörka bladgrönsaker
- Inälvsmat, baljväxter, fullkom



14

Berikade vegetabiliska drycker/gurt mm.

- Havre, soja, ärtor, ris etc.
- Ekologiska alternativ innehåller inte kalcium
- D2 istället för D3
- Mindre mängd protein, vegetabilisk källa



15

Protein och energi

- Många barn äter mindre mängd proteinrika livsmedel
- Mejeriprodukter bidrar till en stor del av proteinintaget
- 5 dl mjölk ger ca 250 kcal = 1750 kcal per vecka
- Lite grädde där, lite mjölk som dryck etc.

16

Hur uppnår man RDI av kalcium och D-vitamin utan berikade vegetabiliska drycker?

17

Så är det bara att ta bort mjölken?

18

Take home message

Eliminera inte ett livsmedel från kosten utan en **tydlig uppföljningsplan**

Vid en elimination vid mer än ca 2 veckor bör dietistkontakt erbjudas

Behövs medvetna val för att uppnå RDI

Ha en standardfråga för att bedöma kunskapen kring mjölkfri kost:

- Har du funderat på vad du/ditt barn ska äta till frukost?

- Brukar ni äta macka? Vad tänkte ni använda för pålägg?

Ta hjälp av din dietist!

ÄR det nödvändigt med elimination?

19

Bra hemsidor

www.livsmedelsverket.se

<https://nutritionsfakta.se/2019/03/18/konsekvenser-av-mataallergi-for-livskvalitet-och-kostens-nutritionella-kvalitet/>

<https://www.internetmedicin.se/barn-och-ungdomsallergologi/komjolkallergi-kostbehandling>

20

Tack!

21