

ببتيكيت Pepticate

– الوصفة ونصائح جيدة

إلى ذوي الأطفال الذين يعانون من حساسية لحليب البقر

Arabiska



NUTRICIA
Advanced Medical Nutrition

NUTRICIA
Advanced Medical Nutrition

هاتف: 08-24 15 30، www.nutricia.se

اقرأ المزيد عن حساسية من حليب البقر على
الموقع: www.komjolskallergi.se
هنا أيضاً يمكنك أن

نصائح جيدة

الحليب	استخدمي مزيج ببتيكيت* بدلاً من الحليب (أنظر في الصفحة الداخلية)
اللبن الزبادي	أنظري الوصفة للاقتراحات عن اللبن الزبادي
ثريد (فللينج)	أنظري الوصفة للاقتراحات المتعلقة بأنواع الثريد
عصيدة (جروت)	أنظري الوصفة للاقتراحات المتعلقة بأنواع العصيدة
القطاير (بان كيك)	يمكن عمل القطاير بكل سهولة باستخدام ببتيكيت، أنظري اقتراح الوصفة في الصفحة الداخلية. يتم قلي القطاير في سمن نباتي خالي من الحليب أو بالزيت.
الحيازة	استبدلي الحليب بكمية معادلة من مزيج ببتيكيت. استخدام سمن نباتي خالي من الحليب أو بالزيت.
الصلصات/الصلصة الثقيلة	إخفقي قليلاً من مسحوق ببتيكيت في الصلصة الجاهزة أو الصلصة الثقيلة التي تم تحضيرها باستخدام مرق الخضروات، مرق البطاطس، خضروات مهروسة أو مرق اللحم.
الدهن	قد يحتاج بعض الأطفال إلى كميات إضافية من الدهن. لا مانع من إضافة ملعقة صغيرة من الدهن الخالي من الحليب في مزيج الصلصة الثقيلة. أو 2 – 4 ملليلتر من الزيت في زجاجة رضاعة الثريد (فللينج).
خلال الرحلة	تعويض حليب الأم. صبي ماء مغلياً في ترموس. عند الإطعام يتم تحضير المزيج حسب الإرشادات التي تسري على ببتيكيت كتعويض عن حليب الأم.
الثريد (الفللينج):	إغلي الماء والدقيق حسب وصفة تحضير الفللينج. صبي المزيج الساخن في ترموس. عند الإطعام صبي المزيج الساخن في زجاجة الإرضاع واتركه ليبرد قليلاً قبل أن تخلطي مسحوق ببتيكيت مباشرة في مزيج الدقيق/الماء. خ ضي الزجاجة بقوة ودعيها تبرد قليلاً ثم خضبيها مرة أخرى. دعي مزيج الفللينج يبرد حتى درجة حرارة الأكل المناسبة.
الحفظ والتسخين	إن الطعام الذي يتم تحضيره باستخدام الببتيكيت يمكن تجميده أيضاً. في بعض الأحيان يمكن أن يختلف قوام المزيج نوعاً ما ولكن وبالرغم من ذلك فإن المذاق والقيم الغذائية تبقى غير متغيرة شريطة أن يكون التسخين قد تم بحذر عند التحضير.



وصفات أخرى

قطاير البانكاكا مع البيض
PANNAKKA MED ÄGG
3 ديسيلتر من مزيج*
الببتيكيت
بيضة واحدة

1 ديسيلتر من دقيق القمح أو المايزينا
لإضفاء بعض المذاق أضيفي كمشة ملح صغيرة.

ضعي 1,5 ديسيلتر من مزيج الببتيكيت* في إناء وأضيفي بيضة واحدة، اخلطي الدقيق واخفقي حتى تحصلي على قوام متجانس*.
ضعي بقية خليط الببتيكيت عن اللزوم مع قليل من الملح، قومي بتحمير القطاير في دهن نباتي خال من الحليب أو بالزيت. بالإمكان تجميد القطاير المتبقية.

بطاطس مهروسة POTATISMOS
حبتين من البطاطس بحجم متوسط (حوالي 150 غرام).
(ماء)

2 – 3 ملاعق من مزيج الببتيكيت*
ملعقة صغيرة واحدة من الدهن النباتي الخالي من الحليب
(ملح)

قشري البطاطس وقطعي حبات البطاطس بشكل ملائم. ضعي البطاطس في كسرولة بها قليل من الماء المغلي. اسلقي البطاطس بعد وضع الغطاء على الكسرولة لمدة 12 – 15 حتى تصبح قطع البطاطس طرية للغاية. أزيلي الماء عن البطاطس واهرسي البطاطس أو أضغطيها عبر مصفاة لتحصلي على بطاطس مهروسة بدون كتل. أضيفي مزيج الببتيكيت* ودهن نباتي خال من الحليب ثم اخفقي المزيج حتى يصبح هريس البطاطس متجانساً وذو قوام متساو. يمكن رش قليل من الملح حسب الرغبة.

*تحضير مزيج الببتيكيت

يعطي خليط الببتيكيت مزيج أرقّ قواماً مقارنة بالخلط لتحضير مزيج تعويض حليب الأم. يمكن استخدام خليط الببتيكيت في تحضير الوصفات كشراب لوجبة الطعام أو "حليب" للعصيدة، اتبع الوصفة على صفحة 2 لتحضير الببتيكيت كمزيج عويض حليب الأم. تعطيك الوصفة 1 ديسيلتر تقريباً من خليط الببتيكيت.

- 1 – إغلي 1 ديسيلتر من الماء البارد. دعي الماء يبرد قليلاً.
- 2 – أضيفي 3 مغارف (13,5 غرام أو 30 ملليلتر) من الببتيكيت. إن المغرفة المملوءة تحتوي على 4,5 غرام (10 ملليلتر) وستجدين المغرفة في العلبة.
- 3 – أخفقي أو خضي بقوة حتى ينحل المسحوق.

عصيدة بولينتا POLENTAGRÖT

2 ديسيلتر ماء
2 ملاعق طعام من حبوب البولينتا (الذرة المجروشة)
6 مغارف من الببتيكيت

اخلطي الماء وحبوب البولينتا في كسرولة (طنجرة). إغلي المزيج لمدة 5 دقائق. ارفعي الكسرولة عن النار ودعيها تبرد نوعاً ما ثم اخلطي الببتيكيت. اخلطيه مع هريس الفاكهة ومزيج الببتيكيت*.

عصيدة حبوب الدخن HIRSMANNAGRYNSGRÖT

2 ديسيلتر ماء
2 ملاعق طعام من حبوب (الدخن المجروشة)
6 مغارف من الببتيكيت

سخني الماء وامزجي معه حبوب الدخن.
التركي المزيج يغلي 5 – 8 دقائق على الموقد. ارفعي الكسرولة عن الموقد واتركي المزيج يبرد قليلاً ثم اخلطي الببتيكيت. قدميه مع هريس الفاكهة ومزيج الببتيكيت*.

عصيدة رقائق الحنطة السوداء

GRÖT PÅ BOVETFLINGOR

2 ديسيلتر ماء
2 – 3 ملاعق طعام من رقائق الحنطة السوداء
6 مغارف من الببتيكيت

سخني الماء وامزجي معه رقائق الحنطة السوداء. اتركي المزيج يغلي 5 دقائق على الموقد. ارفعي الكسرولة عن الموقد واتركي المزيج يبرد قليلاً ثم اخلطي الببتيكيت. قدميه مع هريس الفاكهة ومزيج الببتيكيت*.

الثريد (فللينج) والعصيدة

(جروت gröt) مع جلوتن

ثريد دقيق القمح VETEMJÖLSVÄLLING

2 ديسيلتر ماء
2 ملعقة صغيرة من دقيق القمح
6 مغارف من الببتيكيت

امزجي دقيق القمح مع الماء. اتركي المزيج يغلي بضعة دقائق على الموقد مع التحريك. ارفعي الكسرولة عن الموقد واتركي المزيج يبرد قليلاً ثم اخلطي الببتيكيت. قدميه مع هريس الفاكهة ومزيج الببتيكيت.



ما هو بيتيكت Pepticate؟

إن البيتيكت Pepticate هو تعويض لحليب الأم خال من حليب البقر يمكن استخدامه بعد الولادة مباشرة. بالنسبة للطفل الذي يزيد عمره عن سنة واحدة فيستخدم بيتيكت كبديل عن الحليب. مصدر البروتين الموجود فيه من مصّل اللبن الذي تحللت مكوناته بدرجة كبيرة مما يجعله لا يحتوي إلا على كميات طفيفة من المستأرجات (مسببة الأرجي) التي تسبب ردود فعل الحساسية. إن ذلك يعني تقليل خطر تعرض الطفل لرد فعل ناجم عن الحساسية إن ذلك يعني تقليل خطر تعرض الطفل لرد فعل ناجم عن الحساسية إلى أدنى المستويات.

- البيتيكت خال من البروتين بصورة طبيعية
- يعطي البيتيكت للأطفال الذين يعانون من
 - الأرجيا (حساسية) ضد بروتين الحليب
 - حساسية متعددة ضد المواد الغذائية
- يمكن شراء البيتيكت من الصيدلية ويوصف في إرشادات المواد الغذائية من قبل الطبيب أو خبير التغذية.

الأرجي (حساسية) حليب البقر

في معظم الحالات يكون البروتين الموجود في حليب البقر هو الشيء الذي يكون للطفل ردة فعل منه. من أكثر العوارض المعتادة هناك الإسهال والتقيؤ وفقدان الشهية على الطعام وعدم الارتياح بصورةعامة والأكزيما أو طفح القراصية وفي بعض الأحيان عدم زيادة الوزن بصورة طبيعية أو عوارض أخرى في الأمعاء مثل الدم في الغائط. يمكن أن يعاني الطفل من عارض واحد أو عدة عوارض. تظهر عوارض الأرجيا بروتين حليب البقر عند فطم الطفل من حليب ثدي الأم لتعاطي تعويض حليب الأم أو التزيد

تحضير البيتيكت

كتعويض عن حليب الأم

نوصي إذابة 13,5 غرام (3 مغرافات من المسحوق أو 30 ملليلتر، ملعقتين صغيرتين) في 90 ملليلتر من الماء للحصول على كمية نهائية يصل حجمها إلى 100 ملليلتر.

عدد المغرافات	ماء	مزيج جاهز
4,5 غرام	ملليلتر	ملليلتر
1	30	35
3	90	100
6	180	200

وصفة تعطي 100 ملليلتر من المزيج الجاهز

1 – قبل التحضير. يجب غسل الأيدي واستخدام أدوات نظيفة تماما. إغلي الماء ابارد ولا تستعملي أبدا الماء الساخن من الصنبور مباشرة. فيما يتعلق بالأطفال الأكبر سنا فلا يلزم في الحالات العادية غلي الماء بصورة مسبقة إذا كانت نوعية المياه جيدة، ولكن المسحوق ينحل بأفضل شكل في الماء الساخن.

2 – دعي الماء يبرد بضعة دقائق ومن ثم صُبي 90 ملليلتر من الماء في زجاجة الإرضاع.

3 – أضيفي 3 مغارف (13,5 غرام أو 30 ملليلتر) من البيتيكت. إن المغرفة المملوءة تحتوي على 4,5 غرام (10 ملليلتر) وستجدين المغرفة في العلبة.

4 – أخفقي أو خضي بقوة حتى ينحل المسحوق.

5 – اتركي المزيج ليبرد حتى درجة حرارة مناسبة للإطعام. تأكدي من درجة حرارة المزيج عن طريق وضع بعض القطرات من البيتيكت على الجهة الداخلية من معصمك.

فترة الصلاحية وطريقة الحفظ

حضري وجبة طعام واحدة فقط كل مرة. يجب التخلص من المزيج الذي تم تسخينه والمزيج المتبقي. عند الإطعام عن طريق التغذية المعوية بالتنبيب (أي إدخال أنبوب طويل إلى المعدة في حالة عدم تمكن الطفل من تناول الطعام عن طريق الفم والبلع) فلا يجب أن تزيد فترة تعليق الكيس عن 4 ساعات. تحفظ العلبة في درجة حرارة العرفة العادية وأفضل فترة للصلاحية مبنية على العلبة. يجب العمل على إحكام سد العلبة المفتوحة بصورة جيدة واستهلاك محتوياتها خلال فترة أربعة أسابيع.

أشياء يجدر التفكير بها منذ البداية

يحتوي البيتيكت على اللاكتوز والياف الغذاء المتّمة البروبيوتكية (جي او اس/اف او اس) وذلك لحفز نمو البكتيريا المعوية الحميدة وللحول دون إصابة الطفل بالاسك.

في أول ايام استخدام البيتيكت يمكن أن يصاب الطفل بقرعة وغازات في المعدة. كما يمكن أن تلاحظي أن البراز أصبح أكثر سلاسة. يعتبر هذا إشارة جيدة إذا كان الطفل يأكل بشهية جيدة ومعافى بصورة عامة.

البيتيكت كمادة تغية وكمادة مكملة

للبيتيكت مذاق محايد ورائحة محايدة ولذلك فيمكن إضافته على الأطعمة الأخرى بدون التأثير على مذاقها.

بالنسبة للطفل الأكبر سنا نوعا ما (عمره يقل عن 6 سنوات) فتمم إضافة البيتيكت كتغنية للطعام في وجبات الطفل المختلفة. من المناسب أن تضيفي 1 – 3 مغرافات عيار لكل وجبة طعام.

بالنسبة للطفل الأكبر سنا الذي يحتاج إلى البيتيكت كمادة غذائية مكملة فيمكن أن يتم إضافة مذاق من العصير المركز، أو مسحوق الكاكاو (أو بوي Oboy)، فاكهة مهروسة الخ. (أنظري الوصفة في الكتيب).

نصائح عند البدء باستخدام

البيتيكت Pepticate

البيتيكت مركب بصورة خاصة لتلبية احتياجات الطفل الغذائية. يحدد طبيب الأطفال و/أو خبير التغذية ما هي التكملة لتي تعتبر مناسبة بالنسبة لطفلك.

لاحظي أن مواد التعويض الغذائية التي يتم تحضيرها في المنزل أو المنتجات الخالية من الحليب الموجودة في متاجر المواد الغذائية تعتبر غير كافية لتغطية احتياجات التغذية لدى الطفل الرضيع. لا تعتبر المواد الخالية من اللاكتوز حلا بديلا لأن البروتين الموجود في الحليب هو الشيء الذي يؤدي إلى ردة الفعل عند الطفل.

إذا رفض طفلك تعاطي المادة التعويضية التي أوصى بها طبيب الأطفال/خبير التغذية فيجب أن تقومي مباشرة بالتواصل مع الطبيب من جديد للحصول على نصائح أخرى.

إن كميات السوائل التي يشربها الطفل أو يحتاج إليها هي شيء فردي. يساعدك طبيب الأطفال/خبير التغذية على تقييم الكميات التي يحتاج إليها الطفل، ولكن الطفل نفسه هو الذي يقرر مدى شعوره بالجوع في تلك اللحظة. في أغلب الأحيان يحتاج الطفل الأصغر سنا إلى عدد أكبر من وجبات الطعام الصغيرة. إن الطفل المعافى يشعر عندما يشبع. لا ترغمي الطفل على تعاطي ما تبقى في الزجاجة إذا ظهرت على الطفل علامات الرضاء.

هل يجب الاستمرار في إعطاء قطرات فيتامين د؟

يوصى أن يتعاطي جميع الأطفال قطرات فيتامين د ابتداء من سن شهر واحد من العمر وحتى بلوغ 24 شهرا من العمر. يسري هذا أيضا حتى في حالة كون طفلك يتعاطى البيتيكت إلا إذا أوصى الطبيب أو خبير التغذية بشيء آخر.

هل يلزم إعطاء كميات إضافية من الكالسيوم؟

خلال الفترة الأولى التي يكون الطفل يتغذى فيها بالبيتيكت بصورة أساسية فلا يلزم إعطاء الطفل كميات إضافية من الكالسيوم إلى جانب البيتيكت. يمكن أن يصبح هذا لازما في فترة لاحقة وذلك حسب كمية البيتيكت التي يتناولها الطفل إلى جانب الطعام الخالي من الحليب. استشيري طبيب الطفل أو خبير التغذية

بدء إعطاء طعام

بقوام جامد

- إذا كان ذلك ممكنا نوصي فقط الرضاعة بحليب الأم أو بالبيتيكت كحل بديل حتى سن 6 أشهر من العمر.

- عند بلوغ الطفل 6 أشهر من العمر يكون قد حان أو ان تقدم مواد غذائية أخرى. ابدأي بكميات تدوق بحجم ملعقة صغيرة من الطعام المهروس وقومي بزيادة الكمية تدريجيا خلال أسبوع واحد تقريبا. حجم الكميات: يحتاج الوقت إلى فترة معينة حتى يعتاد على الطعام ذو القوام الجامد وعلى مهله. لذلك فلا يجب أن تنتظري فترة تزيد عن 6 أشهر بالنسبة لتقديم طعام آخر إلى جانب البيتيكت.

- قدمي مادة غذائية واحدة كل مرة. إن المواد الغذائية التي تعتبر غير مناسبة للبدء بها هي البطاطس والأرز والذرة والجزر الأبيض والقرنبيط والتفاح والموز والكشمش والعنبة.

حليب/ Mjölkk	كيسيلا/ Kesella	سمن نباتي/	
حليب عئز (فيل ميولك)/ Filmjölk	خنثارة اللين (كفارج)/ Kvarg	*Vegetabiliskt margarin	
لين زباري/ Yoghurt	جبنة/ Ost	دقيق الخبز الجاف/ Ströbröd	
كريمة قيمر/ Grädde	جبنة قابلة للدهن/ Mjukost	فئات البقسماط/ Skorpmsmulor	
مسحوق القيمر المجفف/	مسحوق الجبن/ Ostpulver	بروتين الحليب/ Mjölkkprotein	
Gräddpulver	جبن مصّل اللين (مسمور)/	زلال بروتين الحليب/	
لين بقشدة (جرديفل)/ Gräddfll	Messmör	Mjölkäggvita	
كريم فريش/ Crème Fraiche	جبن الماعز/ Mesost	مسحوق الحليب الجاف/	
جيلاتي (آيس كريم)/ Glass	زبدة/ Smör	Tormjölkspulver	
جبن طازج/ Keso	مرجرين/ Margarin		

* حسب القواعد فيجب أن يكون الدهن النباتي خال من بروتين الحليب.
** يحتوي اللاكتوز الموجود في المواد الغذائية المعادة على بروتين الحليب.

عليك القيام دائما قراءة لائحة محتويات المنتج على المغلف وتجنّب الأطعمة التي تحتوي على الأشياء التالية:

مسحوق الحليب المقسّج/ Skummjölkspulver	ألبومين الحليب/		
Mjölkalbumin	كاسينات الناتريوم/		
Natriumkaseinat	كاسين/ Kasein		
Vassle	مصّل اللين/		
**Laktos	لاكتوز/		

وصفات جيدة:

الثريد (فللينج Välling) والعصيدة (جروت gröt) بدون جلوتين

ثريد الحنطة السوداء BÖTVETEVÄLLNING	عصيدة دقيق الذرة (مايزينا) MAIZENAGRÖT
2 ديسيليلتر ماء	2 ديسيليلتر ماء
ملعقة طعام واحدة من دقيق الحنطة السوداء	1,5 ملعقة طعام من المايزينا
6 مغارف من البيتيكت	6 مغارف من البيتيكت
اخطلي الماء ودقيق الحنطة السوداء في كسرولة (طنجرة). إغلي المزيج ودعيه يغلي بضع دقائق مع التحريك المستمر إرفعي الكسرولة عن الموقد الحار واتركي المزيج يبرد قليلا ثم إمزجي البيتيكت.	اخطلي الماء ودقيق المايزينا في كسرولة (طنجرة). إغلي المزيج ودعيه يغلي بضع دقائق مع التحريك المستمر إرفعي الكسرولة عن الموقد الحار واتركي المزيج يبرد قليلا ثم إمزجي البيتيكت.

ثريد دقيق الذرة (مايزينا) MAIZENAVÄLLNING	عصيدة دقيق الذرة (مايزينا) MAIZENAGRÖT
2 ديسيليلتر ماء	2 ديسيليلتر ماء
2 ملعقة طعام من المايزينا	1,5 ملعقة طعام من المايزينا
6 مغارف من البيتيكت	6 مغارف من البيتيكت
اخطلي الماء ودقيق المايزينا في كسرولة (طنجرة). إغلي المزيج ودعيه يغلي بضع دقائق مع التحريك المستمر إرفعي الكسرولة عن الموقد الحار واتركي المزيج يرد قليلا ثم إمزجي البيتيكت.	اخطلي الماء ودقيق المايزينا في كسرولة (طنجرة). إغلي المزيج ودعيه يغلي بضع دقائق مع التحريك المستمر إرفعي الكسرولة عن الموقد الحار واتركي المزيج يرد قليلا ثم إمزجي البيتيكت.

حليب الأم هو أفضل طعام بالنسبة للطفل الرضيع. إن

ببتيكت هو مادة غذائية تستخدم لأغراض طبية خاصة، ولا يجب أن يستخدم إلا بناء على نصيحة الطبيب فقط بعد دراسة إمكانيات التغذية الأخرى.مما في ذلك الرضاعة من الثدي.