

Пептикейт – рецепт и полезные советы

Если у вашего ребенка
аллергия на коровье
молоко



Аллергия на коровье молоко

В большинстве случаев у ребенка возникает реакция на белок коровьего молока. Наиболее распространенными симптомами являются диарея, рвота, потеря аппетита, общий дискомфорт, экзема или крапивница, а в некоторых случаях и недостаточное прибавление веса или другие кишечные симптомы, такие как кровь в кале. У ребенка может проявляться один или несколько симптомов. Аллергия на белок коровьего молока часто возникает в период отлучения ребенка от грудного молока и перехода к заменителям грудного молока или вэллингу, в которых содержится коровье молоко. При аллергии на белок коровьего молока важно, чтобы ребенок потреблял пищу, в которой совсем не содержится коровьего молока.



Что такое Пептикейт?

Пептикейт (Pepticate) является заменителем грудного молока без содержания коровьего молока. Его можно использовать с самого рождения. Детям старше года можно давать Пептикейт в качестве заменителя молока. Белок, полученный из сыворотки, является в высшей степени расщепленным, что делает Пептикейт гипоаллергенным. Гипоаллергенность означает, что риск возникновения у ребенка аллергической реакции на этот продукт является минимальным.

- В Пептикейте естественным образом нет глютена;
- Пептикейт дают детям, у которых:
 - аллергия на белок коровьего молока
 - множественная пищевая аллергия;
- Пептикейт продается в аптеках и является собой продовольственный продукт, который выписывается врачом или диетологом.

Приготовление Пептикейта в качестве заменителя грудного молока

Рекомендуемая пропорция: разбавить 13,5 г (3 мерных ложки порошка или 30 мл = 2 столовых ложки) в 90 мл воды, что дает конечный объем 100 мл.

Количество мерных ложек по 4,5 г	Вода мл	Готовая смесь мл
1	30	35
3	90	100
6	180	200

РЕЦЕПТ НА 100 МЛ ГОТОВОЙ СМЕСИ

1. Перед приготовлением помыть руки и использовать только хорошо вымытую посуду. Вскипятить холодную воду - никогда не используйте горячую воду прямо из крана. Детям постарше необходима вода, и если водопроводная вода у вас хорошего качества, то, как правило, нет необходимости ее кипятить, однако порошок лучше растворяется в теплой воде.

2. Остудить на протяжении несколько минут и налить 90 мл воды в бутылочку для кормления.

3. Добавить 3 ложки (13,5 г или 30 мл) Пептикейта. Прилагаемая мерная ложка, которая находится в банке, рассчитана на 4,5 г (10 мл).

4. Взбить или взболтать, пока порошок не растворится.

5. Остудить до температуры кормления. Проверить температуру смеси, капнув Пептикейт на внутреннюю сторону запястья.

Срок и способ хранения

Разводите смесь только на один раз. Подогретую или оставшуюся смесь следует выбрасывать. При кормлении через зонд процедура кормления не должна превышать 4 часа. Храните банку при комнатной температуре. Срок годности указан на упаковке. Начатую упаковку следует плотно закрывать, и она должна быть использована в течение 4 недель.

Что важно знать в начале

Пептикейт содержит лактозу и ГСН/ФОС, пребиотические пищевые волокна, которые содействуют росту полезных кишечных бактерий и предотвращают запор у детей.

В первые несколько дней кормления Пептикейтом у ребенка могут возникнуть газы и урчание в животе. Кроме того, стул может стать более жидким. Это вполне нормально, и если ребенок ест с аппетитом и хорошо себя чувствует в целом, то это хороший знак.

Пептикейт как пищевая добавка и обогащение питания

Пептикейт имеет нейтральный вкус и запах, и потому может добавляться в другую пищу, не оказывая при этом влияния на вкус.

Для детей постарше (> 6 месяцев) можно добавлять порошок Пептикейт в различные детские блюда для обогащения питания. 1-3 мерной ложки на порцию еды является оптимальным.

Детям более старшего возраста, если Пептикейт необходим им в качестве пищевой добавки, можно для вкуса добавлять концентрированный сок, порошок какао, фруктовое пюре и т.д. (см. рецепты в буклете.)



Советы по начальному пользованию Пептикейтом



Состав Пептикейта должен удовлетворять потребностям ребенка в питательных веществах. Ваш детский врач и/или диетолог решает, какой именно заменитель подходит для вашего ребенка.

Заметьте, что заменители домашнего приготовления или продукты без содержания молока, продаваемые в продовольственных магазинах, не могут полностью удовлетворить потребности грудного ребенка в питательных веществах. Поскольку ребенок реагирует на молочный протеин, продукты без содержания лактозы также не являются достаточно хорошей альтернативой.

Если ваш ребенок отказывается принимать заменитель молока, рекомендованный детским врачом/диетологом, следует незамедлительно обратиться повторно за новой консультацией.

Разным детям требуется разный объем пищи. Ваш детский врач/диетолог поможет вам примерно оценить необходимое ребенку количество пищи, однако ребенок решает сам, насколько он голоден в данный момент. Совсем маленьким младенцам обычно требуется более частое питание небольшими порциями. Здоровый ребенок сам чувствует, когда он сыт. Не навязывайте ребенку бутылочку, если видно, что он уже сыт и доволен.

Нужно ли продолжать давать витамин D?

Всем детям от 1 до примерно 24 месяцев рекомендуется давать капли с витамином D. Эта рекомендация распространяется и на тех детей, которым дают Пептикейт, если врач или диетолог не дал вам иного совета.

Нужен ли дополнительный кальций?

В первое время, когда ребенок в основном питается Пептикейтом, необходимости в дополнительном кальции нет. Она может возникнуть позже, в зависимости от того, сколько Пептикейта ребенок потребляет помимо той пищи, в которой не содержится молоко. Посоветуйтесь с врачом или диетологом.

Введение твердой пищи в рацион ребенка

- По возможности, в качестве альтернативы Пептикейту до 6-месячного возраста рекомендуется исключительно грудное вскармливание.
- В 6-месячном возрасте пора начинать вводить другие продукты. Начните с пробных порций пюре размером с чайную ложку, постепенно увеличивая размер порции на протяжении недели. Ребенку требуется время и он должен иметь возможность привыкать к твердой пище в своем собственном темпе. Поэтому не позднее 6-месячного возраста начинайте вводить другие продукты наряду с Пептикейтом.
- Лучше всего начать с таких продуктов, как картофель, рис, кукуруза, пастернак, цветная капуста, яблоко, банан, смородина и черника.

Посоветуйтесь с диетологом или медсестрой детской консультации о том, какие продукты лучше подходят для вашего ребенка.

Грудное молоко – это лучшая пища для младенца. Пептикейт является продуктом, предназначенным для медицинских целей, который следует использовать исключительно по совету врача или диетолога и только после рассмотрения прочих альтернатив питания, включая грудное вскармливание.

Необходимо всегда читать список ингредиентов на упаковке. Избегайте пищу, в которой содержатся следующие ингредиенты:

Mjölк (молоко)
Filmjölк (кефир)
Yoghurt (йогурт)
Grädde (сливки)
Gräddpulver (сухие сливки)
Gräddfil (сметана)
Crème Fraiche (сметана)
Glass (мороженое)
Keso (домашний сыр)
Kesella (творог)

Kvarg (творог)
Ost (сыр)
Mjukost (мягкий сыр)
Ostpulver (сырный порошок)
Messmör (мягкий сыр из сыворотки)
Mesost (сыр из сыворотки)
Smör (масло)
Margarin (маргарин)

Vegetabiliskt margarin* (растительный маргарин*)
Ströbröd (панировочные сухари)
Skorpsmulor (панировочные сухари)
Mjölкprotein (молочный протеин)
Mjölкäggvita (молочный белок)
Tormjölкspulver (сухое молоко)
Skummjölкspulver (сухое обезжиренное молоко)

Mjölkalbumin (молочный альбумин)
Natriumkaseinat (казеинат натрия)
Kasein (казеин)
Vassle (сыворотка)
Laktos** (лактоза**)

* Однако в растительном жире согласно предписаниям не должен содержаться молочный белок. ** Лактоза в обычных продуктах питания может содержать следы молочного белка.

Полезные рецепты

Вэллинг и каша без глютена

ГРЕЧНЕВЫЙ ВЭЛЛИНГ

2 ДЛ ВОДЫ

1 СТОЛОВАЯ ЛОЖКА ГРЕЧНЕВОЙ МУКИ

6 МЕРНЫХ ЛОЖЕК ПЕПТИКЕЙТА

Смешать воду и гречневую муку в кастрюле. Довести до кипения и дать покипеть несколько минут при помешивании. Снять кастрюлю с нагретой конфорки, немного остудить и добавить, помешивая, Пептикейт.

КУКУРУЗНЫЙ ВЭЛЛИНГ

2 ДЛ ВОДЫ

2 СТОЛОВЫХ ЛОЖКИ МАЙЗЕНЫ

6 МЕРНЫХ ЛОЖЕЧЕК ПЕПТИКЕЙТА

Смешать воду и майзену в кастрюле. Довести до кипения и дать покипеть несколько минут при помешивании. Снять кастрюлю с разогретой конфорки, немного остудить и, помешивая, добавить Пептикейт.

КУКУРУЗНАЯ КАША

2 ДЛ ВОДЫ

1 1/2 СТОЛОВЫХ ЛОЖКИ МАЙЗЕНЫ

6 МЕРНЫХ ЛОЖЕК ПЕПТИКЕЙТА

Смешать воду и майзену в кастрюле. Довести до кипения и дать покипеть несколько минут. Снять кастрюлю с горячей конфорки, немного остудить и, помешивая, добавить Пептикейт. Подать с фруктовым пюре, при условии что оно уже введено в рацион ребенка, и со смесью Пептикейт.*

КУКУРУЗНАЯ КАША (ПОЛЕНТА)

2 ДЛ ВОДЫ

2 СТОЛОВЫХ ЛОЖКИ КУКУРУЗНОЙ КРУПЫ

6 МЕРНЫХ ЛОЖЕК ПЕПТИКЕЙТА

Смешать воду и кукурузную крупу в кастрюле. Довести до кипения и дать покипеть примерно 5 минут. Снять кастрюлю с нагретой конфорки, немного остудить и добавить Пептикейт. Подать с фруктовым пюре и смесью Пептикейт.*

ПРОСЯНАЯ КАША

2 ДЛ ВОДЫ

2 СТОЛОВЫХ ЛОЖКИ ПРОСОВОЙ КРУПЫ

6 МЕРНЫХ ЛОЖЕК ПЕПТИКЕЙТА

Вскипятить воду и добавить, помешивая, просяную крупу. Дать покипеть 5-8 минут. Снять кастрюлю с нагретой конфорки, немного остудить и добавить Пептикейт. Подать с фруктовым пюре и смесью Пептикейт.*

КАША ИЗ ГРЕЧНЕВЫХ ХЛОПЬЕВ

2 ДЛ ВОДЫ

2-3 СТОЛОВЫХ ЛОЖКИ ГРЕЧНЕВЫХ ХЛОПЬЕВ

6 МЕРНЫХ ЛОЖЕК ПЕПТИКЕЙТА

Смешать воду и гречневые хлопья в кастрюле. Довести до кипения и дать покипеть примерно 5 минут. Снять кастрюлю с нагретой конфорки, немного остудить и добавить Пептикейт. Подать с фруктовым пюре и смесью Пептикейт.*

Вэллинг и каша с глютеном

ПШЕНИЧНЫЙ ВЭЛЛИНГ

2 ДЛ ВОДЫ

2 СТОЛОВЫХ ЛОЖКИ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ

6 МЕРНЫХ ЛОЖЕК ПЕПТИКЕЙТА

Смешать воду и пшеничную муку. Довести до кипения и, помешивая, дать покипеть. Снять кастрюлю с нагретой конфорки, немного остудить и добавить, помешивая, Пептикейт.

Другие рецепты

БЛИНЫ С ЯЙЦАМИ

3 ДЛ СМЕСИ ПЕПТИКЕЙТ*

1 ЯЙЦО

1 ДЛ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ ИЛИ КУКУРУЗНОГО КРАХМАЛА (МАЙЗЕНЫ)

ПРИ ЖЕЛАНИИ НЕМНОГО СОЛИ

Налить 1 1/2 дл смеси Пептикейт* в миску и добавить яйцо. Смешать с мукой и взбить до получения однородной массы. Добавить остаток смеси Пептикейт* и, при желании, немного посолить. Жарьте блины на маргарине без содержания молока или на растительном масле. Оставшиеся блины можно заморозить.

КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ

2 КАРТОФЕЛИНЫ СРЕДНЕГО РАЗМЕРА (примерно 150 г.) (ВОДА)

2-3 СТОЛОВЫХ ЛОЖКИ СМЕСИ ПЕПТИКЕЙТ*

1 ЧАЙНАЯ ЛОЖКА МАРГАРИНА БЕЗ СОДЕРЖАНИЯ МОЛОКА (СОЛЬ)

Очистить и нарезать картофель на куски. Положить в кастрюлю с небольшим количеством кипящей воды. Варить под крышкой 12-15 минут, пока картофель не станет совсем мягким. Слить картофельную воду. Размять картофель или продавить его через сито, чтобы пюре было без комочков. Вновь поставить кастрюлю на плиту. Добавить смесь Пептикейт* и маргарин без содержания молока и взбить пюре до получения хорошей равномерной консистенции. При желании немного посолить.

*Приготовление смеси Пептикейт

Смесь Пептикейт имеет более жидкую консистенцию, чем заменитель грудного молока. Смесь Пептикейт можно использовать для данных рецептов, в качестве напитка или как "молоко" для каши. См. рецепт на стр. 2 для приготовления Пептикейта в качестве заменителя грудного молока. Данный рецепт позволяет приготовить примерно 1 дл смеси Пептикейт:

1. Вскипятить 1 дл холодной воды. Немного остудить.
2. Добавить 3 мерных ложки Пептикейта (13,5 г или 30 мл). Прилагающаяся мерная ложка, которая находится в банке, вмещает в себя 4,5 г (10 мл).
3. Взбить или сильно взболтать, пока порошок не растворится.



Полезные советы

Молоко

Используйте холодную Смесь Пептикейт* вместо молока, см. внутренний разворот.

Йогурт

См. предлагаемые рецепты йогурта.

Вэллинг

См. предлагаемые рецепты вэллинга.

Каша

См. предлагаемые рецепты каши.

Блины

Из Пептикейта можно испечь отличные блины, см. предложенный рецепт на внутреннем развороте. Жарьте блины на маргарине без содержания молока или на растительном масле.

Выпечка

Замените молоко соответствующим количеством смеси Пептикейта. Используйте маргарин без содержания молока или растительное масло.

Соус/тушение

Добавить немного порошка Пептикейт в готовый соус или в тушеное блюдо, приготовленное на овощном бульоне, картофельном отваре, пассированных овощах или мясном соке.

Жир

Некоторым детям, возможно, необходимо дополнительное количество жира. В этом случае можно добавить в порцию каши немного (1 чайную ложку) маргарина без содержания молока, а в бутылочку с вэллингом – 2–4 мл растительного масла.

В ПОЕЗДКЕ

Заменитель грудного молока

Налить кипяток в термос. К моменту кормления приготовить смесь согласно инструкции приготовления Пептикейта в качестве заменителя грудного молока.

Вэллинг

Вскипятить воду и крупу согласно рецепту вэллинга. Налить горячую смесь в термос. Накануне кормления перелить всю горячую смесь в бутылочку для кормления, дать слегка остыть, а затем добавить порошок Пептикейт непосредственно в смесь муки с водой. Энергично взболтать бутылку, дать постоять и снова взболтать. Остудить еще немного до оптимальной температуры кормления.

Хранение и разогрев

Питание, приготовленное с Пептикейтом, хорошо подходит для замораживания. Иногда консистенция может несколько измениться, но при условии осторожного разогревания вкус и питательная ценность остаются неизменными.



Прочитайте более подробно об аллергии на коровье молоко на сайте www.komjolkallergi.se.