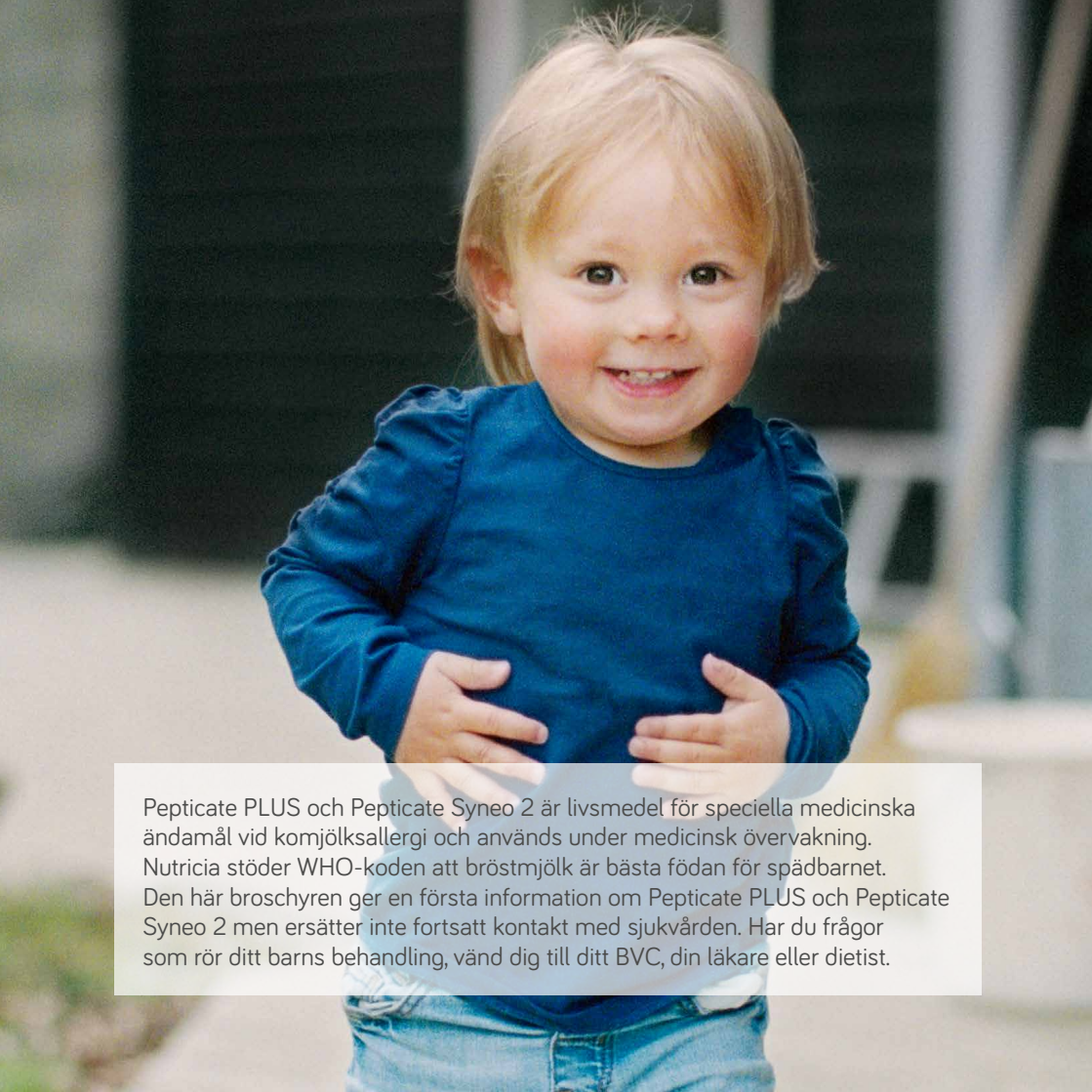


DAGS FÖR MAT

Goda råd och recept för dig som har ett barn med mjölkallergi

Pepticate PLUS och Pepticate Syneo 2 är livsmedel för speciella medicinska ändamål vid komjölksallergi och används under medicinsk övervakning.





Pepticate PLUS och Pepticate Syneo 2 är livsmedel för speciella medicinska ändamål vid komjölksallergi och används under medicinsk övervakning. Nutricia stöder WHO-koden att bröstmjolk är bästa födan för spädbarnet. Den här broschyren ger en första information om Pepticate PLUS och Pepticate Syneo 2 men ersätter inte fortsatt kontakt med sjukvården. Har du frågor som rör ditt barns behandling, vänd dig till ditt BVC, din läkare eller dietist.

VARFÖR HAR JAG FÅTT DEN HÄR BROSCHYREN?

Du har fått den här broschyren eftersom du har ett barn med mjölkallergi som är 6 månader eller äldre. Här får du information om hur du introducerar vanlig mat för din bebis med mjölkallergi. Dessutom får du information om hur du använder Pepticate PLUS/Pepticate Syneo 2.

VAD ÄR MJÖLKALLERGI?

Mjölkallergi beror på att kroppens immunförsvar tror att proteinet i mjölk är något farligt, som kroppen måste försvara sig emot. Det gör den genom att sätta igång en allergisk reaktion. Mjölkallergi är den vanligaste födoämnesallergin bland små barn.

VILKA ÄR SYMTOMEN PÅ MJÖLKALLERGI?

Symtomen på mjölkallergi varierar från barn till barn. Det kan exempelvis röra sig om:

SYM TOM FRÅN HUDEN:

Eksem, nässelutslag, klåda, svullnad, hudrodnad.

SYM TOM FRÅN MAGEN:

Illamående, magsmärta, kräkning, kolik, diarré, förstoppning, blod i avföringen.

SYM TOM FRÅN LUFTVÄGARNA:

Astma, rinnsnuva, andningssvårigheter.

ÖVRIGA:

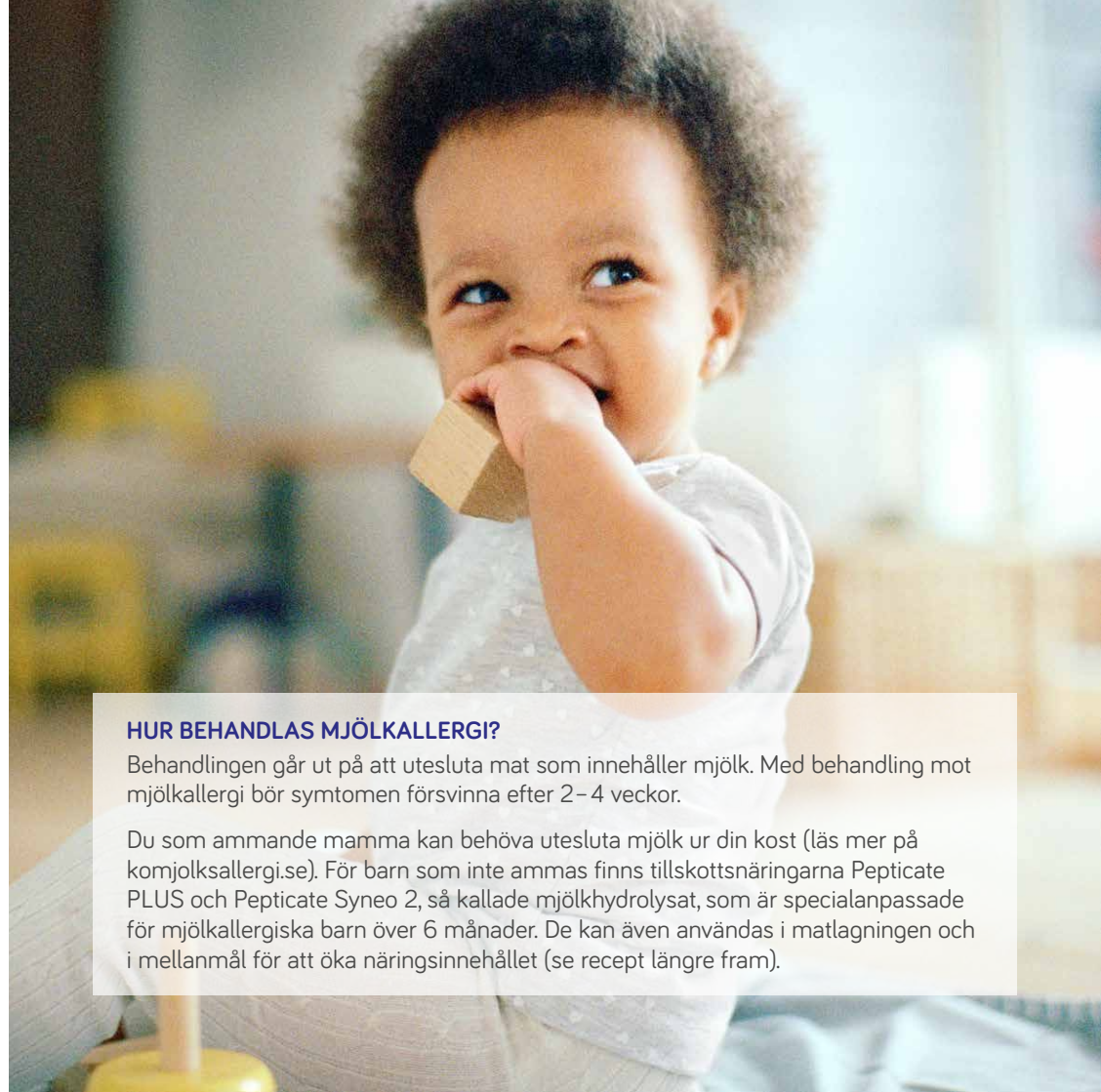
Sömnsvårigheter, gråt, missnöje, dålig viktuppgång, matvägran, anemi, inflammation i mellanörat.

De flesta av dessa symtom är tillfälliga och vanligt förekommande hos alla barn, men hos mjölkallergiska barn är symtomen bestående och kan förvärras över tid.

HUR BEHANDLAS MJÖLKALLERGI?

Behandlingen går ut på att utesluta mat som innehåller mjölk. Med behandling mot mjölkallergi bör symtomen försvinna efter 2-4 veckor.

Du som ammande mamma kan behöva utesluta mjölk ur din kost (läs mer på komjolksallergi.se). För barn som inte ammas finns tillskottsningarna Pepticate PLUS och Pepticate Syneo 2, så kallade mjölkhydrolysat, som är specialanpassade för mjölkallergiska barn över 6 månader. De kan även användas i matlagningen och i mellanmål för att öka näringsinnehållet (se recept längre fram).



VAD ÄR PEPTICATE PLUS OCH PEPTICATE SYNEO 2?

Pepticate PLUS och Pepticate Syneo 2 är tillskottsnäringar för mjölkallergiska barn. Tillskottsnäring kan ges i stället för modersmjölksersättning till barn från 6 månaders ålder. De båda tillverkas av mjölk, men mjölkproteinet sönderdelas (hydrolyseras), så att barnets immunförsvar inte ska reagera på det. De innehåller lika mycket näring som vanlig tillskottsnäring och har en mild smak och doft, vilket gör att barnet oftast vänjer sig vid smaken.

Barn som fått diagnosen mjölkallergi kan få Pepticate PLUS eller Pepticate Syneo 2 utskrivet på livsmedelsanvisning, vilket innebär att man betalar ett lägre pris på Apoteket. När man utesluter alla mjölkprodukter från barnets mat, är det viktigt att ersätta det med ett näringsmässigt bra alternativ. Det är därför som mjölkallergiska barn kan få Pepticate PLUS och Pepticate Syneo 2 på recept.

VAD ÄR SKILLNADEN MELLAN PEPTICATE PLUS OCH PEPTICATE SYNEO 2?

Pepticate Syneo 2 innehåller fiber och levande bakteriekultur för att hjälpa till att balansera barnets tarmflora i magen.* Pepticate PLUS innehåller fiber men saknar däremot innehåll av levande bakteriekultur.

OM DITT BARN INTE BLIR SYMPTOMFRITT ?

Ett fåtal barn som är mycket känsliga för mjölk blir inte helt symtomfria på mjölkhydrolysat. Då kan det krävas en annan form av ersättning som görs på fria aminosyror. Prata med ditt barns BVC-sjuksköterska, läkare eller dietist om du tror att det gäller ditt barn.

*1 Pepticate Syneo 2 finns Bifidobacterium Breve M16-V tillsatt.

SKILJ MELLAN MJÖLKALLERGI OCH LAKTOSINTOLERANS

Mjölkallergi och laktosintolerans är två helt olika saker. Mjölkallergi är en allergisk reaktion mot protein i mjölken. Laktosintolerans är ingen allergi, utan beror på att kroppen inte kan bryta ned mjölksocker (laktos). Laktosintolerans förekommer framförallt hos vuxna och barn i skolåldern. Om ett litet barn reagerar på mjölk är det i princip alltid mjölkallergi det rör sig om, inte laktosintolerans. Laktosfria produkter innehåller lika mycket mjölkprotein som vanliga mjölkprodukter och är därför inget alternativ vid mjölkallergi.

KOMMER DET ALLTID VARA SÅ HÄR?

Nästan alla barn med mjölkallergi får allergin under sitt första levnadsår, de flesta växer sedan ifrån sin allergi före två års ålder. Be ditt barns läkare göra regelbundna kontroller och fastställa om ditt barn fortfarande är allergiskt.



VIKTIGT ATT VETA:

laktosfria mejeriprodukter i mataffären innehåller lika mycket mjölkprotein som "vanliga" mejeriprodukter.

DAGS FÖR MAT – SMAKPORTIONER TILL ETT BARN MED MJÖLKALLERGI

Att börja med vanlig mat kan kännas stort, både för dig som förälder och för ditt barn. Har du ett barn med mjölkallergi finns det förstås lite extra att tänka på.

NÄR?

Precis som andra barn, rekommenderas mjölkallergiska barn få smakportioner när de är i 6-månadersåldern. Vissa barn tycker det är gott och spännande, andra vill gå långsamt fram, precis som att det tar olika lång tid för barn att lära sig sitta eller gå.

VAD?

Det finns ingen forskning som säger precis vilken mat som är bäst att börja ge, huvudsaken är att maten har mjuk konsistens, så att barnet inte sätter i halsen. För dig som har ett mjölkallergiskt barn är det förstås också viktigt att maten inte innehåller mjölk. Du kan till exempel ge potatis, rotfrukter, grönsaker, kyckling, fisk, ägg, linser eller bönor, som du kokat och mixat med lite rapsolja. Till dessert kan det passa med mos av till exempel banan, päron eller någon annan frukt.

Om ditt barn har fått diagnos på annan mat som barnet också är allergiskt mot, utesluter ni förstås den maten också. I övrigt finns det ingen anledning att vänta med matstarten eller undvika mat "för säkerhets skull". Det är viktigt både för näringsintaget och för toleransutvecklingen att äta så varierat som möjligt. Mycket tyder på att ett varierat matintag till och med kan skydda från fler matallergier längre fram.

LÄS INNEHÅLLSDEKLARATIONEN

Ta för vana att alltid läsa innehållsdeklarationen.

Se upp med följande ord, där mjölk kan ingå:

Animaliskt fett	Kvarg (Kesella)	Mjölchoklad
Cottage cheese (Keso)	Kärnmjölk	Nougat
Crème fraîche	Laktos*	Ost
Fil och filprodukter	Margarin	Skummjölk (-pulver)
Fetaost	Mesost	Smältost
Färskost	Messmör	Smör
Glass	Mjukost	Ströbröd
Grädde (-pulver)	Mjölk (-pulver)	Torrmjölk
Gräddfil	Mjölkalbumin	Vassle
Kasein/kaseinat	Mjolkprotein	Välling
Kulturmjölk	Mjölköggvita	Yoghurt

Fär-, get- och buffelmjölk innehåller protein som liknar det som finns i komjölk och bör därför också undvikas.

*Laktos som ingrediens i medicin är ren och behöver inte undvikas.

ATT LÄSA EN INNEHÅLLSDEKLARATION

Enligt EU:s märkningsregler ska det alltid tydligt framgå av ingrediensförteckningen vad ett förpackat livsmedel innehåller. På livsmedel ska mjölk (och några andra ingredienser som relativt ofta orsakar allergiska symtom) lyftas fram med fetstilt text, stora bokstäver eller annat förtydligande. Mjölk får till exempel inte döljas i ordet "ströbröd" utan ska då lyftas ut, exempelvis så här: "ströbröd (**mjölk**)".

HUR?

Det finns inget särskilt råd om när på dygnet det är lämpligt att ge smakportioner, men det är bra om barnet varken är för hungrigt, mätt, trött eller sjukt. Det är viktigt att låta barnet vänja sig gradvis: de första dagarna kan det räcka med någon tesked mat. Därefter kan mängden ökas successivt.

Bröstmjolk eller tillskottsning kan gärna utgöra en viktig näringskälla under barnets andra levnadsår eller längre. Eftersom bröstmjolk och tillskottsning innehåller mycket näring behöver du inte vara orolig om barnet vill gå långsamt fram.

Kom ihåg att barn är olika. Studier visar att vissa barn går från att äta en tesked mat till en deciliter mat på några enstaka dagar, medan andra behöver ett halvår för samma resa, utan att det behöver vara något konstigt med det. Därför är det viktigt att inte jämföra ditt barn med andra barn i er närhet. Risken är att det bara upplevs stressande. Om ditt barn utvecklas och växer som det ska brukar allt vara i sin ordning. Prata med ditt barns BVC-sköterska om du har funderingar kring ditt barns mat.

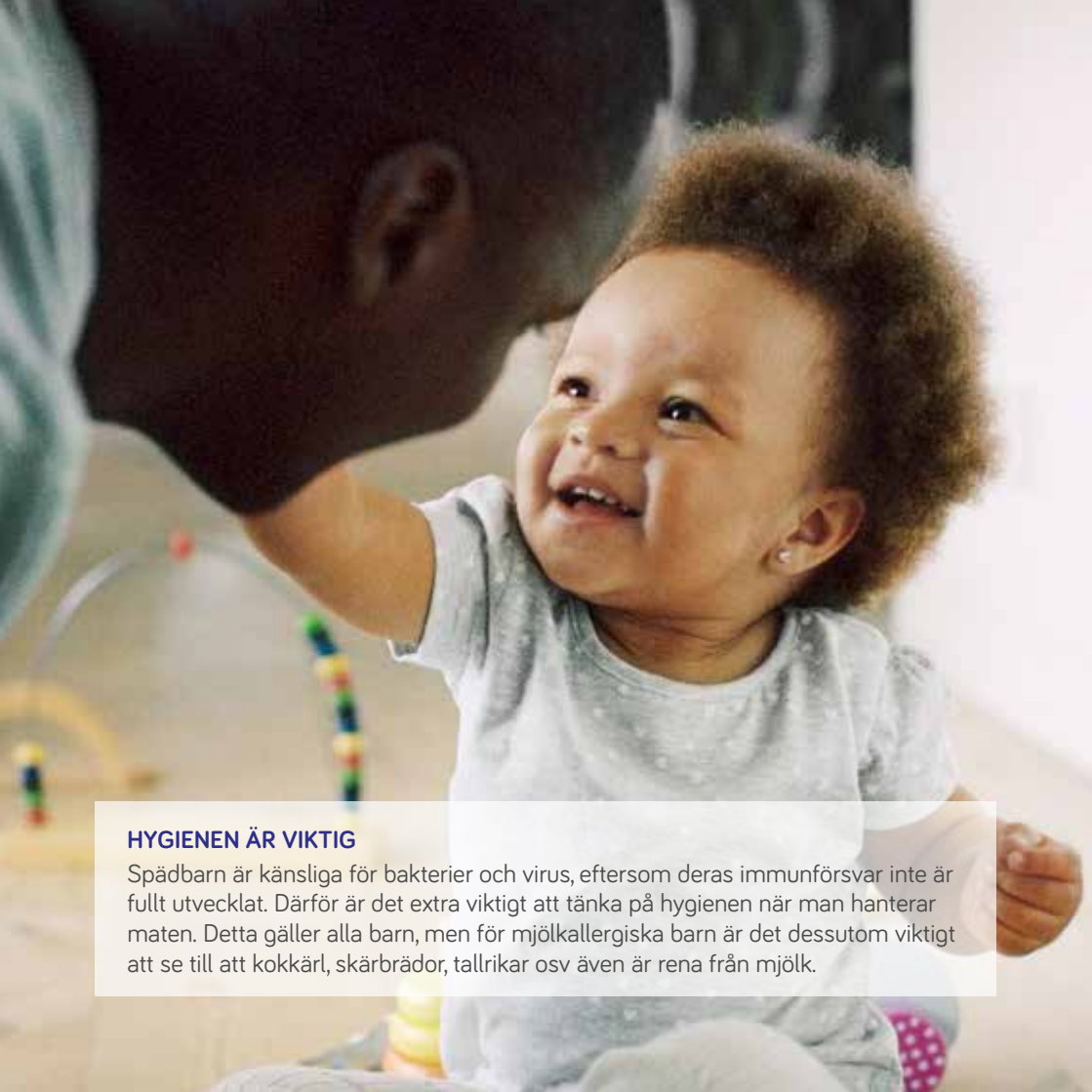


MAT ATT UNDVIKA

Ett mjölkallergiskt barn ska förstas **undvika mjölk-, mjölkprodukter och alla livsmedel som innehåller mjölk**. I övrigt kan barnet äta det mesta som övriga familjemedlemmar äter. Det finns dock en del livsmedel som alla barn, oavsett om de är allergiska eller inte, ska vänta med. Livsmedelsverket har satt samman en lista.

- **Gröna bladgrönsaker** innehåller nitrat, som i sin tur kan omvandlas till nitrit som försvårar transporten av syre i blodet hos spädbarn. Vänta med dessa tills barnet är ett år och öka sedan mängden efter hand.
- **Grön potatis** innehåller solanin, och bör varken ätas av barn eller vuxna. Solanin finns på all potatis direkt under skalet. Därför bör all potatis till barn under ett år skalas.
- **Honung** kan innehålla sporer som i ovanliga fall kan utvecklas till farliga bakterier i barnets tarm. Vänta med honung tills barnet är ett år.
- **Riskakor och risdrycker** innehåller arsenik och bör inte ges till barn under sex år. Gröt och välling gjorda på ris kan också innehålla arsenik. Därför bör man inte alltid ge samma gröt och välling utan variera mellan sorter och märken. Sammanlagt bör barn inte äta risprodukter – ris, risgröt, risvälling och rismelanmål – oftare än fyra gånger i veckan.
- **Salt** bör man vara försiktig med, eftersom små barn inte kan reglera saltbalansen på rätt sätt. Däremot kan maten gärna få smak av kryddor, till exempel dill, persilja, oregano och koriander.
- **Socker och sockerrika livsmedel** innehåller bara tom energi och bör undvikas så långt det går.
- **Hela nötter och jordnötter** kan fastna i barnets hals och bör därför undvikas. Jordnötter och nötter i mald form går däremot bra att ge.
- **Fänkålste** bör inte ges till barn under fyra år, eftersom man inte vet tillräckligt mycket om effekterna på barn.

Läs mer på www.livsmedelsverket.se



HYGIENEN ÄR VIKTIG

Spädbarn är känsliga för bakterier och virus, eftersom deras immunförsvar inte är fullt utvecklat. Därför är det extra viktigt att tänka på hygien när man hanterar maten. Detta gäller alla barn, men för mjölkallergiska barn är det dessutom viktigt att se till att kokkärl, skärbrädor, tallrikar osv även är rena från mjölk.

NÄR SMAKPORTIONERNA BLIR MÅLTIDER

Efter en tid brukar barnet vilja ha lite större smakportioner, och till slut utgör smakportionen en hel liten måltid. Bröstmjolk, modersmjölksersättning eller tillskottsning innehåller fortfarande mycket av den näring barnet behöver och därför behöver man inte känna någon stress att gå över till vanlig mat vid alla måltider. Men när barnet närmar sig året, brukar två huvudmål om dagen och några mellanmål däremellan vara en bra måltidsordning.

DIETISTKONTAKT VIKTIG

När man utesluter mjölk- och mjölkprodukter ur ett barns kost är det viktigt att se till att barnet ändå får i sig tillräckligt med näring. En dietist kan se över det specifika barnets intag och behov, samt ge förslag på ersättningsprodukter för mjölk. Det gäller inte minst om man har ett barn som är lite skeptiskt till mat. Fråga BVC om remiss till en dietist.

INTRODUCERA GLUTEN

Tidigast vid fyra månaders ålder och senast vid sex månaders ålder bör mjölkallergiska barn, precis som alla andra barn, få mat med gluten i, om möjligt under amningens skydd. Gluten finns framförallt i vete, korn och råg. Oavsett om barnet ammas eller ej, bör introduktionen ske långsamt. Du kan till exempel ge en bit vitt mjölkfritt bröd, mjölkfritt smörgåsrån eller pasta några gånger i veckan och sedan successivt öka mängden.

TILLREDNING AV PEPTICATE PLUS/PEPTICATE SYNEO 2

Vatten (ml)	Antal skopor à 4,8 g	Önskad mängd (ml)
30	1	33
90	3	100
180	6	200

Tillred alltid endast en måltid i taget. Tvätta händerna och använd väl rengjorda redskap.

1. Koka upp kallt vatten, använd aldrig varmt vatten direkt från kranen.
2. Låt vattnet svalna tills det har en maxtemperatur på 40 grader*.
Mät upp 90 ml vatten i nappflaskan.
3. Tillsätt 3 skopor. Använd skopan som finns med i burken.
4. Vispa eller skaka kraftigt till dess att pulvret löst sig.
5. Låt svalna till ämtemperatur. Kontrollera blandningens temperatur genom att droppa ut ersättningen på insidan av din handled.
6. Servera genast efter tillredning. Överbliven näring kastas.



* Maxtemperatur på 40 grader gäller endast Pepticate Syneo 2 då den levande bakteriekulturen dör vid högre värme. Gäller ej Pepticate PLUS.

GODA RÅD

- MJÖLK - ERSÄTTNING** Använd Pepticate PLUS/Pepticate Syneo 2-pulver blandat med vatten istället för mjölk i matlagningen.
- BAKNING** Blanda Pepticate PLUS/Pepticate Syneo 2-pulver i de torra ingredienserna och tillsätt vattnet separat. Tänk på att använda olja eller mjölkfritt margarin.
- PÅ RESAN** Tillskotts näring: Håll kokande vatten i en termos. Vid matningstillfället tillreds blandningen enligt de anvisningar som gäller för Pepticate PLUS/Pepticate Syneo 2 som tillskotts näring.
- VÄLLING** Koka vatten och mjöl enligt vällingreceptet. Håll den heta blandningen i en termos. Vid matningstillfället hälls den heta blandningen i nappflaska/pipmugg med tätt lock. Låt svalna något innan Pepticate PLUS/Pepticate Syneo 2-pulver blandas i mjöl/vattenblandningen. Skaka flaskan kraftigt, låt stå och skaka igen. Låt vällingen svalna ytterligare till rätt ämtemperatur. Servera genast och kasta överbliven blandning.
- FÖRVARING** Mat som lagats med Pepticate PLUS/Pepticate Syneo 2 kan frysas. Konsistensen kan ibland ändra sig något.

MJÖLKFRIA RECEPT

VÄLLING UTAN GLUTEN

1 PORTION
2 DL VATTEN
1 MSK BOVETEMJÖL*
6 SKOPOR PEPTICATE PLUS/
PEPTICATE SYNEO 2-PULVER

*ALTERNATIVT: 2 TSK MAIZENA

Blanda vatten och mjöl i en kastrull. Koka upp och låt koka några minuter under omrörning. Ta kastrullen från värmen, låt svalna något och vispa ner Pepticate-pulvret. Låt blandningen svalna till ämtemperatur innan du ger den till barnet. Prova med några droppar på insidan av din handled.

GRÖT UTAN GLUTEN

Hitta barnets favorit med maizena, polenta, hirsmanngryn eller boveteftingor.

1 PORTION
2 DL VATTEN
1 ½ MSK MAIZENA*
6 SKOPOR PEPTICATE PLUS/
PEPTICATE SYNEO 2-PULVER

*ALTERNATIVT: 2 - 3 MSK BOVETFLINGOR
ELLER 2 MSK POLENTA/HIRSMANNAGRYN

Blanda vatten och maizena/gryn i en kastrull. Koka upp och låt koka några minuter under omrörning. Ta kastrullen från värmen, låt svalna något och vispa ner Pepticate-pulvret. Servera med fruktpuré och Pepticate Plus/Pepticate Syneo 2 tillblandad enligt anvisning på burken.

VÄLLING MED GLUTEN

Hitta barnets vällingfavorit med vetemjöl, havremust eller mannagryn.

1 PORTION
2 DL VATTEN
2 TSK VETEMJÖL*
6 SKOPOR PEPTICATE PLUS/
PEPTICATE SYNEO 2-PULVER

*ALTERNATIVT: 1 MSK HAVREMUST
ELLER 1 MSK MANNAGRYN

Blanda vatten och mjöl/must/gryn i en kastrull. Koka upp och låt koka några minuter under omrörning. Ta kastrullen från värmen, låt svalna något och vispa ner Pepticate-pulvret. Låt blandningen svalna till ämtemperatur innan du ger den till barnet. Prova med några droppar på insidan av din handled.

GRÖT MED GLUTEN

1 PORTION
2 DL VATTEN
2 MSK MANNAGRYN*
6 SKOPOR PEPTICATE PLUS/
PEPTICATE SYNEO 2-PULVER

*ALTERNATIVT: 2 - 3 MSK HAVREMUST
ELLER 2 MSK GRAHAMSMJÖL

Blanda vatten och gryn/must/mjöl i en kastrull. Koka upp och låt koka 5-8 min under omrörning. Ta kastrullen från värmen, låt svalna något och vispa ner Pepticate-pulvret. Låt blandningen svalna till ämtemperatur innan du ger den till barnet. Servera med fruktpuré och Pepticate Plus/Pepticate Syneo 2 tillblandad enligt anvisning på burken.



POTATISMOS

1 PORTION
2 MEDELSTORA POTATISAR*
2-3 MSK VATTEN
1-1½ SKOPA PEPTICATE PLUS/
PEPTICATE SYNEO 2-PULVER
1 TSK MJÖLKFRIIT MARGARIN

*TIPS: BYT UT EN AV POTATISARNA
TILL EN LITEN PALSTERNACKA

Skala och skär potatisarna i bitar. Lägg dem i en kastrull med lite kokande vatten. Koka under lock 12-15 minuter tills potatisarna är riktigt mjuka. Slå bort potatisvattnet. Mosa potatisarna eller tryck dem genom en sil för att få ett mos utan klumpar. Ställ tillbaka kastrullen på plattan. Tillsätt Pepticate-pulver och mjölkfritt margarin och vispa tills moset fått en jämn och fin konsistens. Smaksätt eventuellt med lite örtekryddor.



VITSÅS

2,5 DL SÅS
2 DL VATTEN*
2 MSK VETEMJÖL
1 MSK MJÖLKFRIIT MARGARIN
½ DL VATTEN
1-1½ SKOPA PEPTICATE PLUS/
PEPTICATE SYNEO 2-PULVER

*ALTERNATIVT: 2 DL GRÖNSAKSBULJONG
FÖR MER SMAK

Skaka mjöl och vatten i en shaker, eller håll kallt vatten och mjöl i en kastrull och vispa tills mjölet är löst. Låt koka upp och tillsätt margarin. Vispa till sist ner Pepticate-pulver. Smaksätt eventuellt med lite örtekryddor.



PANNKAKA MED ÄGG

- 5 – 7 SMÅ PANNKAKOR
- 3 DL VATTEN
- 9 SKOPOR PEPTICATE PLUS/
PEPTICATE SYNEO 2-PULVER
- 1 ÄGG
- 1 DL VETEMJÖL*

Vispa ihop 1½ dl vatten med ägget i en skål. Blandar mjölet och vispa till en slät smet. Tillsätt resten av vattnet och Pepticate-pulvret. Grädda pannkakorna i mjölkfritt margarin eller olja. Överblivna pannkakor går bra att frysa.

*Den som inte tål vete eller gluten väljer en vete-/glutenfri mix utan mjölkprotein.

PANNKAKA UTAN ÄGG

- 7 SMÅ PANNKAKOR
- 2 DL VETEMJÖL*
- 2 TSK BAKPULVER
- 3 DL VATTEN
- 9 SKOPOR PEPTICATE PLUS/
PEPTICATE SYNEO 2-PULVER
- 2 MSK SMÄLT MJÖLKFRITT MARGARIN
ELLER OLJA

Vispa samman alla ingredienser och grädda tunna pannkakor i mjölkfritt margarin. Servera med sylt eller färska bär och frukt.

PEPTICATE SOM MJÖLKERSÄTTNING



CHOKLADMJÖLK

Drickchoklad att servera varm eller kall.

- 1 STOR MUGG
- 1 TSK KAKAO
- 2 DL VATTEN
- 6 SKOPOR SKOPOR PEPTICATE PLUS/
PEPTICATE SYNEO 2-PULVER

Blanda kakao och socker i en kastrull eller mugg. Tillsätt vatten och Pepticate-pulver under kraftig omrörning. Servera kall eller varm till lagom drickstemperatur på spis eller i mikrovågsugn.

PEPTICATE "YOGHURT"

- 1 PORTION
- 2 DL VATTEN
- ½ MSK POTATISMJÖL*
- 5-6 SKOPOR PEPTICATE PLUS/
PEPTICATE SYNEO 2-PULVER
- 1 KRM VANILJSOCKER

*ALTERNATIVT: ½ MSK MAJSSTÄRKELSE

Blanda mjöl och vatten. Koka upp och låt sjuda tills stärkelsen i mjölet börjar tjockna. Tag kastrullen från värmen och låt svalna till ämtemperatur. Rör sedan ned Pepticate-pulvret så att det blir en slät blandning. Låt svalna och servera kylskåpskall. Smaksätt eventuellt med fruktpuré eller bär.



Fler recept hittar du på
[komjolksallergi.se](https://www.komjolksallergi.se)

PEPTICATE PLUS OCH PEPTICATE SYNEO 2

Tillskottsnäringar för barn med komjölksallergi

Pepticate PLUS och Pepticate Syneo 2 kan köpas på apotek eller förskrivs på Livsmedelsanvisning.

Produkt	Best nr	Antal/Förp
Pepticate PLUS	69 10 92	1 burk à 450 g
Pepticate Syneo 2	90 05 17	1 burk à 450 g



Pepticate PLUS och Pepticate Syneo 2 är livsmedel för speciella medicinska ändamål vid komjölksallergi och används under medicinsk övervakning. Nutricia stöder WHO-koden att bröstmjolk är bästa födan för spädbarnet.

Den här broschyren ger en första information om Pepticate PLUS och Pepticate Syneo 2 men ersätter inte fortsatt kontakt med sjukvården. Har du frågor som rör ditt barns behandling, vänd dig till ditt BVC, din läkare eller dietist.

KOMJOLKSALLERGI.SE

Information och praktiska hjälpmedel för dig som är förälder till ett barn med mjölkallergi.

NUTRICIA
LIFE-TRANSFORMING NUTRITION