

0-6 MÅNEDER

DET FØRSTE HALVÅRET

Gode råd og svar på spørgsmål
du har om melkeallergi



NUTRICIA
Pepticate®



I denne brosjyren får du viktig informasjon om Pepticate og melkeallergi for ditt barns seks første levemåneder.

Forhåpentligvis vil du oppleve at allergien ikke kommer til å medføre så store omveltninger som du først forventet.

Pepticate er et næringsmiddel til spesielle medisinske formål og skal brukes i samråd med helsepersonell.

Hvorfor har jeg fått denne brosjyren?

Du har fått denne brosjyren fordi du har et barn i alderen 0–6 måneder, som utredes for, eller har fått diagnosen melkeallergi. Melkeallergi er den vanligste matvareallergien blant små barn.

Hva er melkeallergi?

Melkeallergi skyldes at kroppen feiltolker proteinet i melk som noe farlig. Dette fører til at immunforsvaret setter i gang en allergisk reaksjon.

Hvorfor har barnet mitt fått melkeallergi?

Vi vet enda ikke hvorfor noen barn blir allergiske mot melk, men vi vet at risikoen er større om barnet har foreldre eller søsken med allergi, astma, høysnue eller eksem. Men selv barn i familier uten allergier kan rammes. Det viktigste er at du vet at ditt barns melkeallergi ikke skyldes at du har gjort noe galt. Med rett kostbehandling ved melkeallergi skal symptomene forsvinne etter 2-4 uker. Om dette ikke skjer, skal du ta kontakt med barnets fastlege, helsestasjonen eller klinisk ernæringsfysiolog for å diskutere om behandlingen skal endres.

HVA ER SYMPTOMENE PÅ MELKEALLERGI?

Symptomene på melkeallergi varierer fra barn til barn. Dette er typiske symptomer:

Symptom på huden:

Eksem, elveblest, kløe, hevelser og rødme i huden.

Symptom fra magen:

Kvalme, magesmerter, oppkast, kolikk, diaré, forstoppelse og blod i avføringen.

Symptom fra luftveiene:

Astma, rennende nese og pustevansker.

Annet:

Søvnproblemer, gråt, misnøye, utilfredsstillende vektøkning, nekter å spise, anemi og betennelse i mellomøret.

Noen av symptomene er vanlige og forbigående hos spedbarn, men hos melkeallergiske barn forsvinner ikke symptomene og kan forverres over tid. Det er ikke uvanlig at et allergisk barn har flere av symptomene samtidig.

A background image showing laundry hanging on a line. A white t-shirt, a striped towel, and a grey tank top are visible, held by white clothespins. The background is a soft-focus outdoor scene with green foliage.

Hvordan behandles melkeallergi?

Behandlingen er å utelukke matvarer som inneholder melk. I løpet av spedbarnets første seks levemåneder, innebærer det å gi morsmelk og/eller spedbarnsernæring tilpasset melkeallergiske barn. Pepticate er spedbarnsernæring tilpasset barn med melkeallergi.

Kommer det alltid til å være slik?

Nesten alle barn som utvikler melkeallergi, gjør dette i løpet av første leveår. De fleste spedbarn vokser av seg allergien innen 2-årsalderen. Spør barnets lege om regelmessige kontroller for å finne ut om barnet ditt fortsatt er allergisk.

Hva er forskjellen på melkeallergi og laktoseintoleranse?

Melkeallergi og laktoseintoleranse er to forskjellige ting. Melkeallergi er en allergisk reaksjon på proteinet i melken. Laktoseintoleranse er ingen allergi, men skyldes at kroppen ikke kan bryte ned melkesukker, eller laktose som det også kalles. Morsmelken består hovedsakelig av laktose, som er en svært viktig energikilde for spedbarnet. Laktoseintoleranse oppstår både hos barn i skolealder og voksne, men det er kun i helt spesielle og uvanlige tilfeller at dette oppstår hos spedbarn. Hvis et spedbarn reagerer på melk, er det i prinsippet alltid melkeallergi som er årsaken og ikke laktoseintoleranse.

Kan barnet mitt fortsatt ammes?

I de fleste tilfeller kan du fortsatt amme et barn med melkeallergi. Som regel kan den ammende moren fortsette å spise tilnærmet som normalt, men i visse tilfeller er fullstendig melkefri kost nødvendig. Noen svært overfølsomme spedbarn kan nemlig reagere på rester av melkeprotein som finnes igjen i morsmelken dersom moren har et kosthold med melkeprodukter. Ta kontakt med barnets fastlege, helsestasjonen eller klinisk ernæringsfysiolog for å få råd om dette. Det finnes også informasjon om dette på www.kumelkallergi.no

Til barn som ikke ammes, eller ammes delvis, finnes det hydrolysert spedbarnsernæring som Pepticate som kan gis i stedet for vanlig morsmelkserstatning.

Hva er Pepticate?

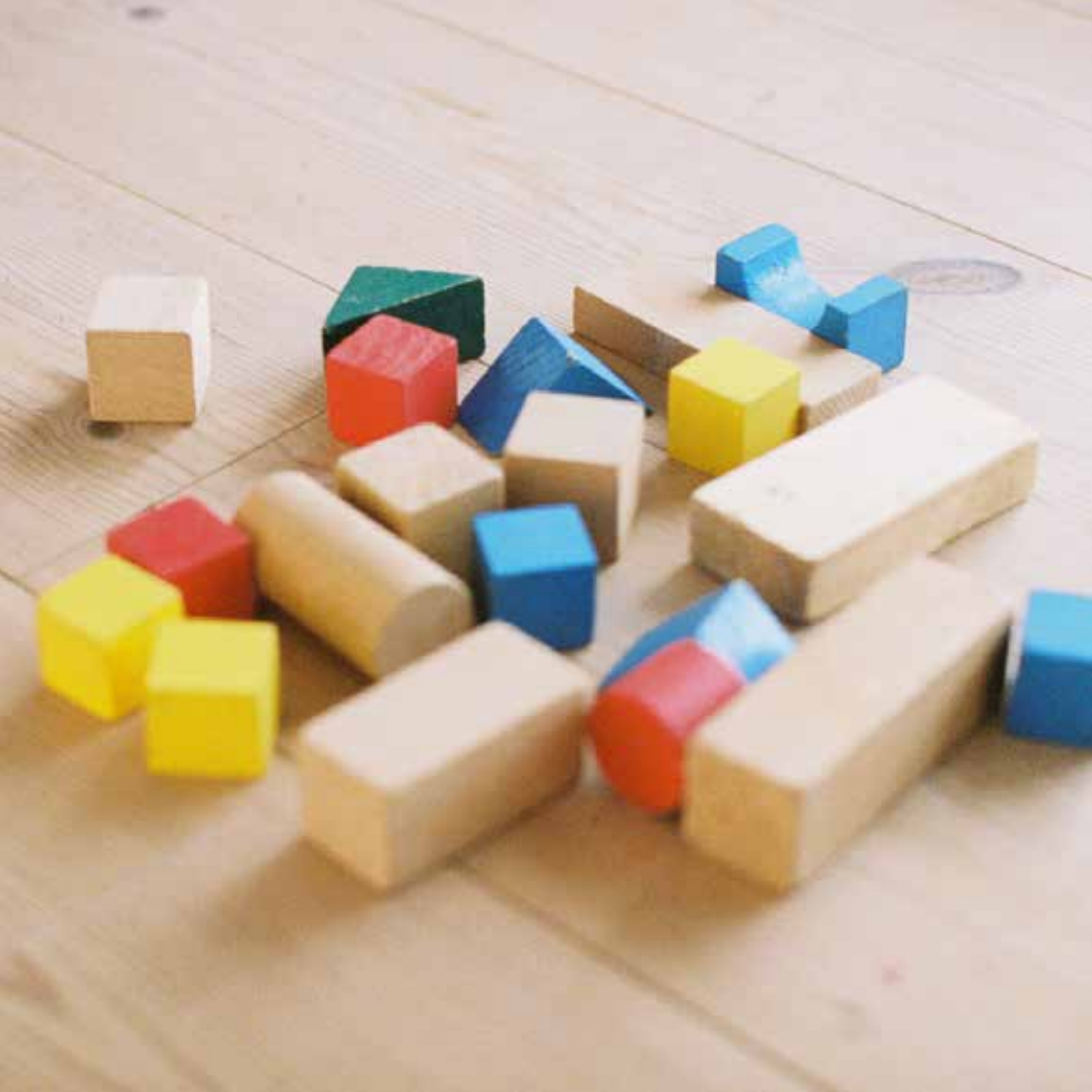
Pepticate er en høygradig hydrolysert, mysebasert spedbarnsernæring til spedbarn med kumelkallergi, for barn fra fødselen og opp til 6 måneders alder. Pepticate kan også brukes sammen med vanlig mat (overgangskost) fra 6 måneders alder, i henhold til vanlige anbefalinger for introduksjon av fast føde.

Pepticate lages av kumelk, men melkeproteinet brytes ned til små biter slik at barnets immunforsvar ikke skal gjenkjenne det som melk og få en allergisk reaksjon. Pepticate inneholder like mye næring og viktige komponenter som vanlig morsmelkerstatning. Barn som har fått diagnosen melkeallergi kan få Pepticate skrevet på blå resept. Til barn som allerede har begynt med grøt, kan Pepticate brukes for å gjøre hjemmelaget grøt mer næringsrik (se avsnittet "Barn som ikke blir tilstrekkelig mette" på side 11).

Etter 6 måneders alder kan barnet ditt få Pepticate PLUS som er en tilskuddsblanding tilpasset det litt større barnet.

Om barnet ditt ikke blir symptomfri med Pepticate

Noen få barn, som er svært overfølsomme for melk, blir ikke helt symptomfri på melkehydrolysat. Da kan det være nødvendig med en annen type ernæringsløsning som er laget på frie aminosyrer, f.eks. Neocate. Snakk med barnets fastlege, helsestasjonen eller klinisk ernæringsfysiolog dersom du tror at dette gjelder ditt barn.



HVA GJØR JEG FOR Å STARTE MED PEPTICATE?

Trenger jeg å gi barnet noe mer enn Pepticate?

Så lenge barnet ditt spiser med god appetitt og følger den normale vekstkurven, trenger du ikke noe annet de seks første månedene. Barn som ammes anbefales D-vitamin-tilskudd fra ca. 1 ukes alder i form av D-vitamindråper. Dersom spedbarnet kun får morsmelkerstatning er D-vitamin-tilskudd ikke nødvendig og bør ikke gis.

Når barnet er mellom fire og seks måneder kan det få bitte små smaksprøver av vanlig mat, men husk at denne maten må være melkefri. Fra seks måneders alder introduseres annen mat gradvis og blir et viktigere del av kosten sammen med Pepticate, på samme måte som når barnet får morsmelk. Dersom du har spørsmål om hvordan du begynner med annen mat til barnet ditt, ta kontakt med helsestasjonen eller klinisk ernæringsfysiolog. Om barnet får dårligere appetitt eller er uinteressert i å drikke Pepticate, bør du ta kontakt for videre veiledning.

Rumler det i magen?

Pepticate inneholder, akkurat som morsmelken, melkesukker (laktose) og milde kostfibre for at spedbarnet ikke skal bli hard i magen. Dersom barnet ditt tidligere har fått en morsmelkerstatning uten melkesukker og kostfiber, kan det få forbigående rumling og luft i magen de første dagene. Du vil også se at avføringen kan bli løsere. Dette er et helt normalt og godt tegn så lenge barnet spiser normalt og har det bra ellers.

NÅR DU BEGYNNER Å GI MAT

Morsmelk er det beste for barnet og fullamming rekker som eneste næring de seks første levemånedene, men barn er ulike og noen begynner å interessere seg for annen mat tidlig. Fra firemåneders alder kan man derfor begynne å gi bitte små smaksprøver av mat. Det handler bare om små mengder, tilsvarende 1 teskje. Tanken er at det skal gi barnet mulighet til langsomt å prøve nye smaker og konsistenser - men ikke erstatte amming eller spedbarnsernæring. Det er altså viktig å fortsette med fullamming eller gi spedbarnsernæring.

Hva kan barnet få?

Har du et melkeallergisk barn, er det viktig at maten barnet får er helt fri for melk og melkeprodukter fra starten av. Du bør velge konsistenstilpasset mat som er rik på næringsstoffer som barnet behøver, f.eks. mat laget av sammalt mel, barnegrøt tilsatt jern, purée av grønnsaker, frukt og bær, poteter og naturris, samt magert rødt og hvitt kjøtt, bønner, linser og erter, fisk og planteoljer. Husk å lese nøye på ingredienslisten når du handler barnemat, ettersom grøt, purée o.l. kan inneholde melk.

På <https://www.nutricia.no/ernaering-for-barn/kumelkallergi/leve-med-melkeallergi> finner du en liste over matvarer og ingredienser som kan inneholde melk. Purée er også lette å lage selv! Skjær maten i biter, kok eller damp det og lag en puré med stavmikser eller blender. Det må ikke tilsettes melkefett, f.eks. smør eller margarin.

Foreldre til ikke-allergiske spedbarn får gjerne tips om å gi smaksprøver fra egen tallerken. Dersom du har et melkeallergisk barn, bør du unngå dette dersom du ikke er helt sikker på at maten er melkefri. Derimot er det ingen fare om maten inneholder ørlite

salt, men du bør være svært forsiktig med å tilsette salt og gi saltet mat inntil barnet er ett år. Maten må ha myk konsistens slik at det ikke setter seg fast i halsen. Nøtter bør derfor unngås.

Barn som ikke blir tilstrekkelig mette

Det finnes barn som ikke ser ut til å bli ordentlig mette på morsmelk eller spedbarns-ernæring. De kan begynne å få grøt som tillegg, men tidligst fra fire måneders alder. Snakk med helsestasjonen om du tror det gjelder ditt barn. Det er i såfall viktig å velge en melkefri grøt.



VIKTIG Å VITE:

Laktosefrie melkeprodukter i butikken inneholder like mye melkeprotein som "vanlige" melkeprodukter.



TILBEREDING AV PEPTICATE

Ønsket mengde (ml)	Antall måleskjeer à 4,5 g	Vann (ml)
35	1	30
100	3	90
200	6	180

Tilbered alltid kun ett måltid om gangen. Vask hendene godt og bruk rene redskaper.

1. Kok opp kaldt vann. Bruk aldri varmt vann rett fra springen.
2. La vannet stå til det bli lunkent og mål opp 90 ml vann i tåteflasken.
3. Tillsett 3 måleskjeer (13,5 g eller 30 ml) Pepticate. Måleskjeen som følger med gir 4,5 g (10 ml) og finnes i boksen.
4. Visp eller rist kraftig til alt pulveret er løst opp.
5. La blandingen avkjøles til spisetemperatur. Kontroller blandingens temperatur ved å dryppe noen dråper Pepticate på innsiden av håndleddet dit.
6. Serveres rett etter tilbereding. Rester kastes etter en time.



GRØTOPPSKRIFTER

Det vanlige rådet er å fullamme eller gi morsmelkerstatning frem til spedbarnet er seks måneder, men i blant kan helsesøster gi råd om å begynne og gi grøt. Her er oppskriftene på to gode melkefrie grøter:

Maisennagrøt

2 dl vann

1½ ss maisenna

6 målekjeer Pepticate

Bland vann og maisenna i en kasserolle. Kok opp og la det koke i et par minutter. Ta kasserollen av varmen og la den svelle litt før du blander i Pepticate.

Semulegrynsgrøt

2 dl vann

2 ss semulegryn

6 målekjeer Pepticate

Kok opp vann i en kasserolle og visp inn semulegryn. Kok opp og la det koke i 5 minutter. Ta kasserollen av varmen og la den svelle litt før du blander i Pepticate



Flere oppskrifter finner du på

www.kumelkallergi.no



Denne brosjyren gir den første informasjonen om Pepticate, men erstatter ikke kontakten med helsepersonell. Har du spørsmål som gjelder behandlingen av barnet ditt, ta kontakt med helsestasjonen, fastlegen eller klinisk ernæringsfysiolog.

PEPTICATE – MORSMELKERSTATNING TIL BARN MED MELKEALLERGI



Pepticate kan kjøpes på Apotek eller kan skrives på blå resept til barn med kumelkallergi.

Produkt	Pakning	Varenr.
Pepticate	1 boks à 450 g	910034

Nutricia støtter WHO's retningslinjer om at morsmelk er den beste føden for spedbarnet. Pepticate skal brukes under medisinsk tilsyn etter nøye vurdering av øvrig ernæringsbehandling, inkludert amming.



www.kumelkallergi.no

Informasjon og praktiske råd til deg som er forelder til et barn med melkeallergi.

Nutricia c/o Danone AS

Drammensveien 123, 0277 Oslo

Tlf: 23 00 21 00

E-post: nutricia.amnno@danone.com

www.nutricia.no


LIFE-TRANSFORMING NUTRITION