

0-12 MÅNEDER

GODE RÅD

og enkle oppskrifter
for deg som har et
barn med melke-
allergi eller multi-
matvareallergi



NUTRICIA
Neocate®



Hvorfor har jeg fått denne brosjyren?

Melkeallergi er den vanligste matallergien blant små barn. Du har fått denne brosjyren fordi du ha et barn som utredes for, eller har fått diagnosen melkeallergi, og har i den forbindelse fått foreskrevet Neocate LCP.

Hva er melkeallergi?

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

Hvorfor har barnet mitt fått melkeallergi?

Vi vet enda ikke hvorfor visse 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.

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

HVA ER SYMPTOMENE PÅ MELKEALLERGI?

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

Symptomer på huden:

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

Symptomer fra magen:

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

Symptomer fra luftveiene:

Astma, rennende nese og pustevansker.

Annet:

Søvnproblemer, gråt, misnøye, utilfredsstillende vektøkning, nektet å spise.

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.

Med rett kostbehandling av melkeallergi bør symptomene ha blitt betydelig bedre 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.

Hvordan behandles melkeallergi?

Behandlingen er å utelukke matvarer som inneholder kumelkprotein. I løpet av spedbarnets første seks levetid måneder, innebærer det å gi morsmelk og/eller morsmelkerstatning tilpasset melkeallergiske barn. Neocate er en morsmelkerstatning 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 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 spesielle hypoallergene spesialernæring. Spesialernæring kan enten være basert på hydrolysert melk, såkalte hydrolysater, eller være helt uten melk. Disse er basert på frie aminosyrer, såkalte aminosyreløsninger. Neocate er en aminosyreløsning.

HVA ER NEOCATE LCP?

Neocate er en hypoallergen spesialernæring, helt uten kumelk. Det er et trygt valg for barn med alvorlig melkeallergi. Proteinene i Neocate produktene består av 100 % aminosyrer (proteinets minste byggesteiner) som gjør dem hypoallergene. Det innebærer at risikoen for at barnet skal reagere med en allergisk reaksjon mot produktene er liten. Neocate produktene er for barn med kumelkallergi, soyaallergi, malabsorpsjon eller multimatvareallergi.

Neocate LCP kan brukes fra fødselen som spesialernæring. Til barn over ett år anbefales Neocate Junior som erstatning for melk som drikke eller i matlaging.

Neocate LCP brukes til kostbehandling av spedbarn med kumelkallergi, multimatvareallergi og andre tilstander hvor en elementalkost er anbefalt. Neocate er næringsmiddel til spesielle medisinske formål og skal brukes i samråd med helsepersonell.

NEOCATE LCP SOM BERIKNING OG TILSKUDD

Neocate har en nøytral smak og lukt, og kan derfor tilsettes annen mat uten at det påvirker smaken.

Til det litt eldre barnet (> 6 mndr.)

Neocate LCP kan brukes i matlaging som erstatning for melk. Det finnes også Neocate produkter for eldre barn. Rådfør deg med lege eller klinisk ernæringsfysiolog.

Holdbarhet og oppbevaring

Tilberede kun ett måltid om gangen. Rester skal kastes. Boksen oppbevares i romtemperatur. Åpnet forpakning bør lukkes godt og brukes innen 4 uker.

Må man gi ekstra kalsium?

Den første tiden når barnet hovedsakelig livnærer seg på Neocate LCP behøver man ikke å gi ekstra kalsium ved siden av. Det kan bli aktuelt senere, avhengig av hvor mye Neocate LCP barnet spiser ved siden av den melkefrie maten. Rådfør deg med barnets lege eller kliniske ernæringsfysiolog. Merk at hjemmelagde erstatninger eller melkefrie produkter i dagligvarehandelen er utilstrekkelig for å dekke næringsbehovet hos et spedbarn. Ettersom det er proteinet i melken som barnet reagerer på, er heller ikke laktosefrie produkter et alternativ.

TILBEREDNING AV NEOCATE LCP

Vann (ml)	Antall måleskjeer	Ferdigblandet mengde (ml)
30	1	35
90	3	100
180	6	200

Tilbered alltid bare ett måltid om gangen. Kast blanding som blir til overs. Vask hendene og bruk godt rengjorte redskap.

Oppskrift på 100 ml ferdig blanding

1. Kok opp kaldt vann, bruk aldri varmt vann direkte fra springen.
2. La vannet avkjøles. Mål opp 90 ml vann i tåteflasken.
3. Tilsett 3 måleskjeer Neocate LCP. Bruk måleskjeen som følger med i boksen.
4. Visp eller rist kraftig til pulveret har løst seg opp.
5. Kontroller blandingens temperatur ved å dryppe litt på innsiden av håndledet ditt.
6. Serveres umiddelbart etter tilberedning. Kast blanding som blir til overs.



BEHOVET ER INDIVIDUELT OG ANBEFALT DOSERING NEDENFOR ER VEILEDENDE:

Barnets alder	Mengde per måltid	Antall måltider	Mengde per døgn
0–1 måneder	80–150 ml	5–6 per døgn	400–700 ml
1–2 måneder	100–160 ml	5 per døgn	600–800 ml
2–4 måneder	140–200 ml	5 per døgn	700–1000 ml
4–6 måneder	140–240 ml	5 per døgn	700–1200 ml

Neocate LOP brukes som spesialernæring. Når barnet blir 4 til 6 måneder starter introduksjonen av fast føde og da kan man fortsette med Neocate LOP som erstatning for melk. Ved behov kan du også gi det som velling (tynn grøt) eller grøt. Oppskrifter finner du på de bakerste sidene i brosjyren.



INTRODUKSJON TIL FAST FØDE

- Frem til 6 måneders alder er det anbefalt å gi morsmelk, alternativt Neocate LOP.
- Fra 4 måneders alder kan man begynne å gi bittesmå smaksprøver av melkefri mat. La barnet få smake, og tenk på at konsistensen skal være myk. Fortsatt er morsmelk og/eller Neocate LOP den viktigste ernæringen for barnet.
- Ved 6 måneders alder er det tid for å venne barnet til en mer variert, melkefri kost. Start med smaksprøver med most kokt mat i teskjestørrelse og øk deretter mengden ut i fra barnets eget tempo.
- Utover grønnsaker og frukt, kan barnet f.eks. få kokt eller most kylling, fisk, kjøttfarse, bønner og linser.
- Er du usikker på hvordan du skal starte med introduksjon av fast føde og hva du kan gi, ta kontakt med lege eller klinisk ernæringsfysiolog.

VIKTIG Å VITE:

Laktosefrie melkeprodukter i butikken inneholder like mye melkeprotein som "vanlige" melkeprodukter og er derfor ikke egnet for melkeallergiske barn.

NOEN TIPS OG RÅD FOR BARNET OG HELE FAMILIEN

- Forsøk å spise til faste tider.
- Unngå småspising da dette kan svekke apetitten på mat. Ikke venn barnet til søte drikker som tørstedrikk.
- Er det behov for et ytterligere mellommåltid, kan frukt være et alternativ.
- Forsøk å planlegge at noen av dagens måltider er sammen med hele familien.
- Barnets spising stimuleres av å se på, og å delta på familiens måltider.

Gode råd på reise

Spesialernæring: Hell kokende vann i en termos. Ved måltidene tilberedes blandingen i henhold til utblanding som gjelder for Neocate som spesialernæring.

Velling (tynn grøt): Kok opp vann og mel i henhold til oppskriften på velling. Hell den varme blandingen i en termos. Ved måltid helles den varme blandingen i en tåteflaske tilpasset for velling og avkjøles til spisetemperatur innen Neocate pulveret blandes i mel/vannblanding. Rist flasken godt, la stå og rist igjen. Serveres umiddelbart. Rester skal alltid kastes.

VELLING MED NEOCATE SOM BASE

Velling med gluten

1 PORSJON
2 DL VANN
2 TS HVETEMEL*
6 MÅLESKJEER NEOCATE LOP

***ALTERNATIV:** 2 TS RISMEL

Bland vann og mel i en gryte. Kok opp og la det koke noen minutter under omrøring. Ta gryten av varmen, la blandingen kjøle seg ned til spisetemperatur og visp inn Neocate LOP pulveret.

Velling uten gluten

Vil du ha en glutenfri velling, velg mellom bokhvetemel, maisstivelse eller risemel.

1 PORSJON
2 DL VANN
1 SS BOKHVETEMEL*
6 MÅLESKJEER NEOCATE LOP

***ALTERNATIV:** 2 TS MAISSTIVELSE ELLER 2 TS RISMEL

Bland vann og mel i en gryte. Kok opp og la det koke noen minutter under omrøring. Ta gryten av varmen, la blandingen kjøle seg ned til spisetemperatur og visp inn Neocate LOP pulveret.



GRØT MED NEOCATE SOM BASE

Grøt med gluten

1 PORSJON
2 DL VANN
2 TS SEMULEGRYN*
6 MÅLESKJEER NEOCATE LCP

***Alternativ:** 2-3 ss lettkokte havregryn eller 2 ss fin sammalt hvete/bygg/havre

Kok opp vann i en gryte og visp inn semulegryn. Kok opp og la det koke i noen minutter under omrøring. Ta gryten av varmen og la den avkjøles til spisetemperatur og bland inn Neocate LCP pulveret. Serveres med fruktpuré.

Grøt uten gluten

Finn barnets favoritt med bokhvete-gryn, hirseflak eller maisstivelse.

1 PORSJON
2 DL VANN
2-3 SS BOKHVETEGRYN*
6 MÅLESKJEER NEOCATE LCP

***ALTERNATIV:** 2 SS HIRSEFLAK

TIPS! Bytt ut til 1 1/2 ss maisstivelse for å få en mer krem-lignende konsistens. Kan passe spesielt bra for de mindre barna.

Bland vann og gryn/maisstivelse i en gryte. Kok opp og la det koke noen minutter under omrøring. Ta gryten av varmen, la blandingen kjøle seg ned til spisetemperatur og visp inn Neocate LCP pulveret. Serveres med fruktpuré.

Flere tips om grøt:

Neocate Spoon er et hypoallergent næringstilskudd med konsistens for skje for barn fra 6 måneder som skal tilvennes fast føde.

OPPSKRIFTER MED NEOCATE LCP



Potetmos

1 PORSJON
2 MIDDELS STORE POTETER*
2-3 SS VANN
1-1½ MÅLESKJE NEOCATE LCP
1 TS MELKEFRITT MATFETT

***TIPS:** BYTT UT EN AV POTETENE MED EN LITEN PASTINAKK.

Skrell og del potetene i biter. Legg dem i en gryte med litt kokende vann. Kok under lokk i 12-15 minutter til potetene er myke. Slå ut vannet. Mos potetene eller trykk de gjennom en sil for å få en mos uten klumper. Tilsett Neocate LCP pulveret og melkefritt matfett og visp til mosen har fått en jevn og fin konsistens. Smak eventuelt til med litt salt.

Flere tips & oppskrifter med Neocate på kumelkallergi.no

Neocate LCP "Fruktyoghurt"

Bland Neocate LCP pulveret med fruktpuré eller moset frukt til et friskt mellommåltid.

1 PORSJON
1 DL FERDIG FRUKTPURÉ ELLER MOSET FRUKT
1-3 MÅLESKJEER NEOCATE LCP

Rør inn Neocate LCP pulveret i fruktpuréen eller i moset frukt. Om barnet er vant til å spise fruktpuré kan det være lurt å starte med 1 måleskje Neocate LCP pulver og deretter øke mengden etter hvert som barnet venner seg til den nye smaken.



Flere oppskrifter finner du på www.kumelkallergi.no

NEOCATE LCP

Spesialernæring for barn med melkeallergi eller multimatvareallergi



Neocate LCP kan kjøpes på apotek eller fås på blå resept til barn med kumelkallergi.

Produkt	Pakning	Varenr.
Neocate LCP	1 boks à 400 g	840659

Nutricia støtter WHO's retningslinjer om at morsmelk er den beste føden for spedbarnet. Neocate 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

