

FRA 6 MÅNEDER

TID FOR MAT

Gode råd og oppskrifter
til deg som har et barn
med melkeallergi



NUTRICIA
Pepticate®
PLUS



Hvorfor har jeg fått denne brosjyren?

Du har fått denne brosjyren fordi du har et barn med melkeallergi som er 6 måneder eller eldre. Her får du informasjon om hvordan du introduserer vanlig mat til barn med melkeallergi. Dessuten får du informasjon om hvordan du bruker Pepticate PLUS.

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. Melkeallergi er den vanligste matvareallergien blant små barn.

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

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 for et allergisk barn å ha flere av symptomene samtidig.

Hvordan behandles melkeallergi?

Behandlingen består av å utelukke matvarer som inneholder melk. Med rett behandling ved melkeallergi bør symptomene forsvinne etter 2–4 uker.

Du som ammer mor må kanskje fjerne melk fra kostholdet ditt (les mer på www.kumelkallergi.no). Til barn som ikke ammes, finnes tilskuddsblandingen Pepticate PLUS, et melkehydrolysat, som er spesialtilpasset melkeallergiske barn over 6 måneder. Den kan også brukes i matlagning og mellommåltider for å øke næringsinnholdet (se oppskrifter lengre bak).

Hva er Pepticate PLUS?

Pepticate PLUS er en tilskuddsblanding for melkeallergiske barn. Tilskuddsblandingen kan gis i stedet for morsmelkerstatning til barn fra 6 måneders alder, i tillegg til øvrig kost. Pepticate PLUS lages av kumelk, men melkeproteinet deles opp i så små biter (hydrolyseres) at barnets immunforsvar ikke kjenner det igjen og dermed ikke reagerer på det. Pepticate PLUS inneholder like mye næring som vanlig tilskuddsblanding. Pepticate PLUS har en mild smak og lukt. Det gjør at barnet oftest venner seg til smaken.

Har ditt barn fått diagnosen melkeallergi, kan legen din skrive ut en blå resept slik at deres utgifter blir dekket.

Når man fjerner alle melkeprodukter fra barnets kost, er det viktig å erstatte dette med et ernæringsmessig like godt alternativ. Det er derfor melkeallergiske barn kan få Pepticate PLUS på resept.

Om symptomene ikke forsvinner

Noen få barn som er svært overfølsomme for melk, blir ikke helt symptomfri på melkehydrolysat. Da kan det være nødvendig med en annen type morsmelkerstatning som er laget på frie aminosyrer som Neocate LCP eller Neocate Junior. Snakk med barnets fastlege, helsestasjonen eller klinisk ernæringsfysiolog om hvordan dere skal gå videre dersom symptomene ikke forsvinner.



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 (laktose). Laktoseintoleranse forekommer først og fremst hos voksne og barn i skolealderen. Hvis et småbarn reagerer på melk, er det i prinsippet alltid melkeallergi som er årsaken og ikke laktoseintoleranse. Laktosefrie produkter inneholder like mye melkeprotein som vanlige melkeprodukter og er derfor ikke et alternativ ved melkeallergi.

Kommer det alltid til å være slik?

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



VIKTIG Å VITE:

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

TID FOR MAT – SMAKSPRØVER TIL BARN MED MELKEALLERGI

Å begynne med vanlig mat kan oppleves stort, både for deg som forelder og for barnet ditt. Har du et barn med melkeallergi, har du selvsagt litt mer å tenke på.

Når?

Akkurat som andre barn, anbefales det at barn med melkeallergi får små smaksprøver når de blir 6 måneder. Noen barn synes det er godt og spennende, andre vil gå langsomt frem – akkurat som det tar forskjellig tid for barn å lære seg å sitte og gå.

Hva?

Det finnes ikke forskning som viser nøyaktig hvilken mat som er best å starte med, men det viktigste er at maten er næringsrik og har myk konsistens slik at maten ikke setter seg fast i halsen. Maten må selvsagt være helt fri for melk. Du kan f.eks. gi mat laget av sammalt mel, barnegrøt tilsatt jern, puréer av grønnsaker, frukt og bær, poteter og naturris, samt magert rødt og hvitt kjøtt, bønner, linser og erter, fisk og planteoljer. Mos av banan, pærer eller annen frukt er godt til dessert.

Om barnet har fått diagnose på annen matvareallergi, må du selvsagt også utelate dette fra kosten. Det finnes ingen grunn til å utsette introduksjon av fast føde eller unngå annen mat "for sikkerhets skyld". Det er viktig både for næringsinntaket og smaksaksept å spise så variert som mulig.

Les ingredienslisten

Gjør det til en vane alltid å lese innholdsdeklarasjonen. Vær oppmerksom på følgende ord, fordi melk kan inngå i disse produktene:

Animalsk fett	Kvarg (Kesam)	Ost
Brunost	Laktose*	Prim
Cottage cheese	Margarin	Rømme
Crème fraîche	Melk (-pulver)	Skummetmelk (-pulver)
Fetaost	Melkealbumin	Smør
Ferskost	Melkeeggehvite	Smøreost
Fløte (-pulver)	Melkeprotein	Strøkvring
Is	Melkesjokolade	Surmelk og surmelksprodukter
Kasein/kaseinat	Mykost	Tørrmelk
Kjernemelk	Myse	Velling
Kulturmilk	Nougat	Yoghurt

Sau-, geite- og bøffelmelk inneholder protein som ligner det som finnes i kumelk og bør derfor også unngås.

*Laktose som ingrediens i medisiner er ren og trenger ikke utelates ved melkeallergi.

Å lese en ingrediensliste

I henhold til EUs merkereglene skal det alltid framgå av ingredienslisten om en matvare inneholder melk. Melk (og andre ingredienser som kan gi allergiske reaksjoner) skal fremheves med fet skrift, store bokstaver eller på annen måte gjøres tydeligere. Melk skal for eksempel ikke skjules i ordet "brødsmuler", men skal fremheves for eksempel på denne måten: "brødsmuler (inneholder **melk**)".

Hvordan?

Det finnes ingen spesielle råd om når på døgnet det er best å gi smaksprøver, men det er bra om barnet ikke er for sulten, mett, trøtt eller syk. Det er viktig å la barnet venne seg til maten gradvis. De første dagene kan det være nok med et par teskjeer med mat, så kan mengden økes gradvis.

Morsmelk eller tilskuddsblanding kan gjerne utgjøre en viktig næringskilde under barnets andre leveår eller lengre. Ettersom morsmelk og tilskuddsblanding inneholder mye næring, behøver du ikke være bekymret om barnet ønsker å gå langsomt frem.

Husk at barn er forskjellige. Studier viser at noen barn går fra å spise en teskje mat til en dl mat på noen få dager, mens andre trenger et halvt år på det samme, uten at dette er uvanlig. Derfor er det viktig og ikke sammenligne ditt eget barn med andre barn du kjenner. Dersom barnet utvikler seg og vokser normalt, er det ingen grunn til bekymring. Snakk med helsestasjonen om du er usikker.



MAT SOM BØR UNNGÅS

Et barn med melkeallergi må selvsagt **unngå melk-, melkeprodukter og alle matvarer som inneholder melk**. Barnet kan spise det meste, som resten av familien. Det finnes likevel en del matvarer som alle småbarn, uavhengig om de er allergisk eller ikke, skal vente med.

- **Honning** skal ikke gis til barn under 1 år fordi den kan inneholde sporer som kan utvikles til botulismebakterier i tarmen til barnet og danne giftstoffer som kan føre til den meget farlige sykdommen spedbarnsbotulisme.
- **Spinat, rødbete, bladselleri, nesle og mangold** inneholder mye nitrat som kan omdannes til nitritt. Nitritt forhindrer transport av oksygen til kroppens celler. Fordi spedbarn lett tar opp nitritt i blodet, bør du vente med disse grønnsakene til barnet har fylt ett år.
- **Harde, små og glatte matbiter**, f.eks. rå biter av gulrot, pære, eple, samt hele cherrytomater, druer, nøtter og peanøtter kan lett sette seg i halsen til små barn.
- **Salt** til spedbarn skal man være forsiktig med fordi spedbarn har en begrenset evne til å utskille overskuddet av salt. Vær forsiktig med salt og saltet mat til barnet er ett år.
- **Kunstig søtningsstoff og kunstig søtede produkter** bør ikke brukes til barn under tre år.
- Unngå **saft, juice eller nektar** på tåteflaske, da det kan være uheldig for tennene.
- **Sukker** i barnets mat, venner det til søtsmaken. Gi derfor maten uten tilsatt sukker eller kun litt sukker.
- **Riskaker og risdrikker** inneholder tungmetallet arsen og bør ikke gis til barn under seks år. Barn som drikker risdrikk hver dag i mange år kan få i seg for mye arsen. Mat laget på ris kan også inneholde arsen. Derfor bør du ikke alltid gi den samme grøten, men varierer mellom varianter og merker. Barn bør ikke spise risprodukter (ris, risengrynsgrøt, riskaker o.l.) oftere enn fire ganger i uken.

Les mer i **Mat og måltider for spebarn (Helsedirektoratet, 2022)**, på [Helsedirektoratet.no](https://helsedirektoratet.no)



Hygienen er viktig

Spedbarn er utsatt for bakterier og virus fordi immunforsvaret deres ikke er fullt utviklet. Derfor er det spesielt viktig å tenke på hygiene ved håndtering av mat. Dette gjelder for alle barn, men for melkeallergiske barn er det også viktig at kasseroller, skjærebrett, tallerkner, bestikk, osv., er fri for melk.

Når smaksprøvene blir til måltider

Etter en periode vil barnet vanligvis ha større smaksprøver og til slutt blir smaksprøvene et helt lite måltid. Morsmelk, morsmelkerstatning eller tilskuddsblanding gir fortsatt mye av næringen som barnet trenger. Du behøver derfor ikke føle deg presset til å gå over til vanlig mat til alle måltider. Når barnet nærmer seg ett årsalderen, kan to hovedmåltider og noen mellommåltider om dagen være en bra måltidsrytme.

Kontakt med ernæringsfysiolog er viktig

Når du utelater melk- og melkprodukter fra barnets kosthold er det viktig å sikre at barnet får dekket behovet for energi og næringsstoffer. En klinisk ernæringsfysiolog kan gå over barnets matinntak samt behov, å gi forslag til erstatningsprodukter til melk. Det gjelder særlig om du har et kresent barn. Spør fastlegen eller helsestasjonen om henvisning til klinisk ernæringsfysiolog.

Introduksjon av gluten

Introduksjon av gluten bør skje gradvis når barnet begynner med fast føde og mens barnet fortsatt ammes, fra seks måneders alder, men ikke tidligere enn fire måneders alder. Det blir da en overlappingsperiode der små mengder gluten gis sammen med morsmelk. Det bør varieres mellom grøt av ulike kornslag i første leveår, slik at det ikke blir ensidig bruk av hvete. Dette gjelder også om barnet får morsmelkerstatning eller tilskuddsblanding. Du kan for eksempel gi en bit melkefritt brød, kjeks eller litt pasta noen ganger i uken og øke gradvis. Gluten finnes i hvete, bygg, rug og havre.

TILBEREDNING AV PEPTICATE PLUS

Ønsket mengde (ml) Antall måleskjeer à 4,8 g Vann (ml)

33	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 (14,4 g eller 30 ml) Pepticate PLUS. Måleskjeen som følger med gir 4,8 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 PLUS på innsiden av håndleddet dit.
6. Serveres rett etter tilbereding. Rester kastes innen en time.



Gode råd

MELKE- ERSTATNING

Bruk Pepticate PLUS-pulver blandet med vann istedet for melk i matlagingen.

BAKING

Bland Pepticate PLUS-pulver med de tørre ingrediensene og tilsett vannet separat. Bruk matolje eller melkefri margarin.

PÅ REISE

Tilskuddsblanding: Hell kokende vann på en termos. Når maten skal tilberedes følg bruksanvisningen for Pepticate PLUS som tilskuddsblanding.

OPPBEVARING

Mat som lages med Pepticate PLUS kan fryses. Konsistensen kan bli litt endret.

GRØT MED PEPTICATE PLUS SOM BASE

Grøt uten gluten

Finn barnets favoritt med maisenna, polenta, hirse semulegryn eller bokhveteftak.

1 PORSJON

2 DL VANN
1 ½ SS MAISENNA*
6 MÅLESKEJEER PEPTICATE PLUS-PULVER

*ALTERNATIVT: 2-3 SS BOKHVETEFLAK
ELLER 2 SS POLENTA

Bland vann og maisenna/gryn i en kasserolle. Kok opp og la det småkoke i noen minutter under omrøring. Ta kasserollen av platen, avkjøl litt og visp inn Pepticate PLUS-pulveret. Server med fruktpuré og Pepticate blandet som anvist på boksen.

Grøt med gluten

1 PORSJON

2 DL VANN
2 SS SEMULEGRYN*
6 MÅLESKEJEER PEPTICATE PLUS-PULVER

*ALTERNATIVT: 2-3 SS HAVREMEL, SAMMALT HVETE, BYGGMEL ELLER GRAHAMSMEL

Bland vann og gryn/mel i en kasserolle. Kok opp og la det koke i 5-8 minutter under omrøring. Ta kasserollen fra varmen, avkjøl litt og visp inn Pepticate PLUS-pulveret. La blandingen avkjøles til spisetemperatur før du serverer den til barnet. Server med fruktpuré og Pepticate, blandet som anvist på boksen.

OPPSKRIFTER MED PEPTICATE PLUS SOM MELKEERSTATNING



Potetstappe

1 PORSJON

2 MELLOMSTORE POTETER*
2-3 SS VANN
1-1½ MÅLESKEJE PEPTICATE PLUS-PULVER
1 TS MELKEFRI MARGARIN

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

Skrell og skjær potetene i biter. Legg dem i en kasserolle med litt kokende vann. Kok under lokk i 12-15 minutter til potetene er møre. Hell ut kokevannet. Mos potetene eller press dem gjennom en sil for en klumpfri stappe. Sett kasserollen tilbake på stekeplaten. Tilsett Pepticate PLUS-pulver og melkefri margarin, rør til stappen har fått en jevn og fin konsistens. Smak til med urtekrydder eller ørlite salt om du vil.



Hvit saus

2,5 DL SAUS

2 DL VANN*
2 SS HVETEMEL
1 SS MELKFRITT MARGARIN
1½ MÅLESKEJE PEPTICATE PLUS-PULVER

*ALTERNATIVT: 2 DL GRØNNSAKSBLJONG
FOR MER SMAK

Rist mel og vann sammen i en shaker eller ha kaldt vann og mel i en kasserolle, visp til melet er løst opp. Kok opp og tilsett melkefri margarin. Visp inn Pepticate PLUS-pulver. Smak til med urtekrydder om du vil.

PANNEKAKER

Pannkaker med egg

5 – 7 SMÅ PANNEKAKER

3 DL VANN
9 MÅLESKJEER PEPTICATE PLUS-PULVER
1 EGG
1 DL HVETEMEL*

Visp sammen 1½ dl vann med egget i en skål. Bland i melet og visp til en jevn røre. Tiltsett resten av vannet og Pepticate PLUS-pulveret. Stek pannekakene i melkefri margarin eller olje. Pannekaker som ikke spises kan fryses ned.

*De som ikke tåler hvete eller gluten kan bruke en hvete-/glutenfri miks. uten melkeprotein.

Pannkaker uten egg

7 SMÅ PANNEKAKER

2 DL HVETEMEL*
2 TS BAKPULVER
3 DL VANN
9 MÅLESKJEER PEPTICATE PLUS-PULVER
2 SS MELKEFRI MARGARIN ELLER MATOLJE

Visp sammen alle ingrediensene og stek tynne pannekaker i melkefri margarin. Serveres med syltetøy eller ferske bær og frukt.

OPPSKRIFTER MED PEPTICATE PLUS SOM MELKEERSTATNING



Sjokolademelk

Drikkesjokolade som kan gis kald eller varm.

1 STOR KOPP

1 TS KAKAO
2 DL VANN
6 MÅLESKJEER PEPTICATE PLUS-PULVER

Bland kakao og sukker i en kasserolle eller kopp. Tiltsett vann og Pepticate-pulver under kraftig omrøring. Server den kald, eller varm til passende drikketemperatur på komfyr eller i mikrobølgeovn.

Pepticate "Yoghurt"

1 PORSJON

2 DL VANN
½ SS POTETMEL*
5–6 MÅLESKJEER PEPTICATE PLUS-PULVER
1 KRM VANILJESUKKER

*ALTERNATIV: ½ SS MAISSTIVELSE

Bland mel og vann. Kok opp og la det stå å trekke til stivelsen i melet har begynt å tykne. Ta kasserollen av varmen og la den avkjøles til spisetemperatur. Rør deretter i Pepticate PLUS-pulveret slik at det blir en jevn røre. La den avkjøles og server den kjøleskapskald. Kan smaksettes med fruktpuré eller bær.



Flere oppskrifter finner du på
www.kumelkallergi.no

Næringsinnholdet i Pepticate PLUS reduseres ved varme og skal derfor ikke koke. Server barnet en variert kost og ikke hold maten unødvendig lenge varm.

PEPTICATE PLUS – SPESIALERNÆRING FOR BARN MED MELKEALLERGI



Produkt	Pakning	Varenr.
Pepticate PLUS	1 boks à 450 g	897401

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.

Har du spørsmål om barnets allergi eller symptomer, ta kontakt med helsestasjonen, fastlege eller klinisk ernæringsfysiolog. Denne brosjyren erstatter ikke kontakten med helsepersonell.

Nutricia c/o Danone AS

Drammensveien 123, 0277 Oslo

Tlf: 23 00 21 00

E-post: nutricia.amnno@danone.com

www.nutricia.no

