



RÅD & OPPSKRIFTER

Nutramigen 1 LIPIL og Nutramigen 2 LIPIL



Hva er
Nutramigen LIPIL?

Hva er Nutramigen LIPIL?

Nutramigen er et erstatningsprodukt for spedbarn/barn som ikke tåler kumelkprotein, soyaprotein eller laktose (melkesukker). Det inneholder et spesialbehandlet protein (kasein). Proteinet er brutt ned til mindre deler som immunsystemet ikke gjenkjenner og risikoen er derfor svært liten for at følsomme barn reagerer med allergi.

Nutramigen inneholder alle de næringsstoffene spedbarn har behov for. Det kan drikkes eller brukes i matlagingen i stedet for vanlig melk eller morsmelkerstatning. Nutramigen fås på apoteket og på blå resept til barn med melkeallergi under 10 år.

Vi har nå forbedret alle våre Nutramigenprodukter med LIPIL.

Det er en unik fettsyreblending med omega-3 og omega-6 fettsyrer. Disse fettsyrene finnes naturlig i morsmelk.

Den mengde DHA som finnes i Nutramigen er klinisk testet og anerkjent av EFSA for å forberede synsutviklingen hos spedbarn.

Nutramigen 1 LIPIL er en hypoallergen morsmelkerstatning som er ernæringsmessig fullverdig og kan brukes fra første leveuke.

Nutramigen 2 LIPIL er en hypoallergen tilskuddsblanding som ernæringsmessig er tilpasset spedbarn fra 6 mnd og oppover og kan brukes så lenge barnet trenger en slik erstatning.



Innhold

Hva er melkeallergi	4
Å begynne med Nutramigen LIPIL	5
Hvordan man blander ut Nutramigen LIPIL	6
Hvor mye Nutramigen LIPIL trenger barnet?	7
Kalsium	8
Forslag til oppskrifter med Nutramigen LIPIL	9
Middagsretter	11
Baking	13
Populære varianter	15
Ved festlige anledninger	16
Nutramigen LIPIL-drikker	17
Spørsmål og svar om Nutramigen LIPIL	18
Gode råd om melkeproteinfri kost	20
Måltidsforslag	24
Kundeservice	27

Oppskriftene i dette heftet kan benyttes til alle varianter av Nutramigen LIPIL.





*Å begynne med
Nutramigen LIPIL*

Hva er melkeallergi?

Ved melkeallergi er kroppen allergisk overfor melkeproteinene. Det utløser samme reaksjon om melken er rå eller kokt, og ved melkeallergi tåles heller ikke uhomogenisert melk eller økologisk melk. Heller ikke geitemelk anbefales til melkeallergikere fordi proteinene i kumelk og geitemelk er nokså like.

Symptomer på melkeallergi

Overfølsomhet for matvarer skyldes ofte allergi. Vanligst er reaksjoner fra huden (f.eks. kløe, utslett, elveblest og eksem) og mage-/tarmkanalen (magesmerter, kolikk, luft i magen, oppkast og diaré). Reaksjonene vil opptre hver gang barnet får i seg melk/melkeprodukter.

Hvordan behandles melkeallergi?

Behandlingen består i at barnet fullstendig må unngå melk og melkeprodukter, samt matvarer som inneholder dette. Nutramigen kan brukes som erstatning der melk normalt ville inngå.

Kan melkeallergi forsvinne igjen?

Ja, de aller fleste barna (85-90 %) tåler melk igjen rundt 3-års alder.

Å begynne med Nutramigen LIPIL

Melk er en næringsrik basismatvare, og spesielt viktig er melken for små barn i rask vekst og utvikling. Når melk -og melkeprodukter utelates fra barnets kost er det viktig at den erstattes med en fullverdig erstatning som Nutramigen. Barnet bør drikke Nutramigen så lenge det har sin kumelk-allergi.

Nutramigen LIPIL er det allergiske barnets melk

Nutramigen kan benyttes både som drikke og i matlaging. Nutramigen har en litt annerledes smak og lukt fordi proteinet i Nutramigen er behandlet slik at det allergiske barnet ikke skal reagere. Derfor kan det være viktig at barnet i starten får smake på Nutramigen til hvert måltid slik at det lærer seg den nye smaken. Nutramigen er beriket med samtlige næringstoffer som barnet behøver for å vokse og utvikle seg normalt.

Hvordan introduserer man Nutramigen 1 LIPIL

Nutramigen 1 LIPIL kan brukes allerede fra første leveuke dersom det er mangel på morsmelk (Nutramigen 2 LIPIL anbefales fra 6-måneders alder). Overgang fra amming eller annen melkeerstatning kan gjøres gradvis.

Forslag til introduksjon av Nutramigen LIPIL

Dag 1 – bland 3/4 morsmelk eller erstatning med 1/4 Nutramigen

Dag 2 – bland 1/2 morsmelk eller erstatning med 1/2 Nutramigen

Dag 3 – bland 1/4 morsmelk eller erstatning med 3/4 Nutramigen

Dag 4 – Nutramigen

Nutramigen kan også blandes med saft/juice eller noe annet som barnet liker. Man kan eventuelt tilsette 1/2 ts sukker per 100 ml i begynnelsen. Smakstilsetningene bør gradvis fjernes. Nutramigen er sukkerfritt bl.a. for å unngå dannelse av karies. Et annet tips er å lage en tynnere Nutramigen-blanding. Dvs. 1/2 mengde Nutramigen-pulver til normal mengde vann og videre øke mengden pulver til full dosering. I løpet av denne tiden får ikke barnet i seg anbefalte mengder Nutramigen. Det kan derfor være nødvendig å mate oftere, supplere med morsmelk eller melkefri mat (avhengig av barnets alder).



*Nutramigen LIPIL
til litt eldre barn*

Hvordan man blander ut Nutramigen LIPIL

Ett strøkent doseringsmål Nutramigen 1 LIPIL tilsvarer 4,5 g.

Hvordan blande Nutramigen LIPIL

Ferdiglaget Nutramigen-blanding	Vann ml	Antall strøkne doseringsmål pulver
70	60	2
130	120	4
200	180	6
270	240	8
1000	890	30 (2,5 dl)

Følg nøye instruksjonene på boksen.

Nutramigen LIPIL til litt eldre barn

Tilpasse rådene etter hva barnet tåler. Gi smaksposjoner i starten og øk mengden gradvis. Barnet må få smake Nutramigen 2 LIPIL ved hvert måltid for å få mulighet til å venne seg til den nye smaken. Tilsett smak med: sukker, vaniljesukker, kanel, kardemomme eller kakao. Fjern sukkeret gradvis etterhvert som barnet venner seg til Nutramigen smaken. Bland gjerne en liten mengde Nutramigen pulver med f.eks eplejuice, ananasjuice eller annen baby drikk. Mos banan med en liten mengde

Hvor mye Nutramigen LIPIL trenger barnet?

Anbefalte mengder avhengig av barnets alder

Barnets alder	Per døgn	Per måned
0 – 4 mån	600 – 1000 ml	6 – 10 bokser
4 – 6 mån	1000 – 700 ml	10 - 8 bokser
6 – 12 mån	700 - 500 ml	8 - 5 bokser
1 – 3 år	ca. 500 ml	ca. 5 bokser

Vær oppmerksom på at oppgitte verdier er veiledende og at alle barn er forskjellige.

Ett strøkent doseringsmål Nutramigen 2 LIPIL tilsvarer 4,9 g.

Nutramigen pulver. Lag grøt med Nutramigen (ta bare halve mengden pulver til posjonen de første dagene) og bruk fruktpureer til. Bland en liten mengde Nutramigen pulver i fruktpureer. Prøv Nutramigen shake (se oppskrift lenger bak i heftet)Lag mat eller berik maten med Nutramigen pulver (se oppskrift lenger bak). Hvis barnet ikke drikker eller spiser Nutramigen 2 LIPIL som grøt, kan man berike maten med Nutramigen pulveret i stedet. Se forslag lenger bak i boken.

6 dl Nutramigenblanding tilsvarer 18 strøkne måleskjeer Nutramigenpulver

Nutramigen gir barnet et viktig tilskudd av energi, fett, proteiner, viktige mineraler og vitaminer. Nutramigen 2 LIPIL er ernæringsmessig tilpasset barnet fra 6-måneders alder, og har bedre smak, og høyt kalk innhold. Forhør deg med en klinisk ernæringsfysiolog eller bar-



Kalk

En av fordelene med å bruke Nutramigen 1 LIPIL og Nutramigen 2 LIPIL er at de inneholder tilpassede mengder av kalk til barnets alder forutsatt inntak av anbefalte mengder.

Fra 0-6 måneders alder dekker Nutramigen 1 LIPIL barnets ernæringsbehov, inkludert kalkbehovet.

Fra 6-måneders alder introduseres fast føde og ved å bytte til Nutramigen 2 LIPIL vil barnet få dekket sine ernæringsmessige behov, forutsatt inntak av anbefalte mengder. Nutramigen 2 LIPIL inneholder blant annet mer kalk for å tilgodese det litt større barnet.

Innhold: av kalk per 100 ml

Nutramigen 1 LIPIL	77 mg
Nutramigen 2 LIPIL	94 mg
Kumelk	100-115 mg

Anbefalt inntak av kalk

< 1/2 år	360 mg/dag
1/2 – 1 år	540 mg/dag
> 1 år	600 mg/dag

Sosial-og helsedirektoratet. Anbefalinger for spedbarnsernæring 2002.



Grøtoppskrifter

Hjemmelaget grøt er utmerket, men det finnes også flere typer industriprodusert grøt som ikke inneholder melk.

Risengrynsgrøt av lettkokte gryn

2 ss risengryn
2 dl vann
6 mål Nutramigen-pulver

Kok gryn og vann etter anvisning på pakken. Tilsett Nutramigen-pulveret og visp til en glatt grøt.

Salt? Små barn skal ikke ha for mye salt i kosten. Det er ikke nødvendig å tilsette salt i grøt og middagsmat til spedbarn.

Hirsegrøt

3 ss hirseflak
2 dl vann
6 mål Nutramigen-pulver

Kok opp hirseflak og vann under omrøring og la det koke i ca. 5 minutter. Tilsett Nutramigen-pulveret og visp til en glatt grøt. Serveres om ønskelig med litt fruktpuré, f. eks. eplemos. Hirse er et kornslag med høyt innhold av jern og B-vitaminer. Inneholder ikke gluten.

Grøt av lettkokte havregryn

2 ss lettkokte havregryn
1 1/2 dl vann
6 mål Nutramigen-pulver

La vann og havregryn koke i 5 - 10 minutter. Ha i Nutramigen-pulveret og visp til en glatt grøt. Kan serveres med litt fruktpuré, f.eks. eplemos.

Grøt av fin sammalt hvete

2 ss fin sammalt hvete
1 1/2 dl vann
6 mål Nutramigen-pulver

Bland vann og fin sammalt hvete og kok opp under omrøring. La det koke i 10 - 12 minutter med litt ekstra vann om nødvendig. Tilsett Nutramigen-pulveret og visp det hele til en glatt grøt. Kan serveres med litt fruktpuré, f.eks. fersken- eller aprikos.

Byggmelsgrøt

2 ss byggmel
1 1/2 dl vann
6 mål Nutramigen-pulver

Bland vann og byggmel kaldt og kok opp under omrøring. La det koke i ca. 10 minutter. Ha i Nutramigen-pulveret og visp til en glatt grøt. Server gjerne grøten med f.eks. litt syltetøy eller fruktpuré.

Middagsretter

Det kan være praktisk å lage noen porsjoner ekstra som kan fryses bort.

Kjøttboller

200 g kjøttdeig
2 ts potetmel
1/2 dl Nutramigen-blanding

Bland kjøttdeigen med potetmel. Spe ut med Nutramigen-blanding og evt. litt salt/pepper. Form runde boller og legg dem i kokende, lettsaltet vann. La bollene trekke til de flyter opp.

Hvit grunnsaus

2 dl vann el. grønnsakskraft
0.5 dl konsentrert Nutramigen-blanding
2 ss hvetemel
1 ss melkefri margarin

Smelt margارينen, rør inn melet og spe med litt av vannet. La dette koke i ca. 10 minutter. Tilsett den konsentrerte Nutramigen-blanding (5 doseringsmål med pulver og 0.5 dl vann) og evt. litt salt.

Potetmos

100 g poteter (ca. 1 1/2 potet)
1/3 dl Nutramigen-blanding eller potetvann
1 ts olje/melkefri margarin

Skrell og kok potetene. Mos potetene og rør inn Nutramigen-blanding, samt olje/melkefri margarin. Smak til med salt og pepper.



Forslag til
oppskrifter med
Nutramigen LIPIL

Kjøttsaus

300 g kjøttdeig
1 ss grovt revet løk
1 revet gulrot
1 ss olje
1 ss maisenna
1/2 dl Nutramigen-blanding og evt. kraft/potetvann
litt salt og pepper

Brun kjøttdeig, løk og gulrot under omrøring i oljen til kjøttdeigen er smuldret opp. Strø over maisenna og rør om. Hell på Nutramigen-blandingen og evt. kraften og la alt koke et par minutter. Smak til med salt og pepper. Server med kokte poteter, ris eller pasta og gjerne en salat.

Kjøttkaker

300 g kjøttdeig
salt og pepper
1 kokt potet
1/2 grovt revet gul løk
1/2-1 dl Nutramigen-blanding
Melkefri margarin til steking
Arbeid saltet inn i kjøttdeigen til den blir seig. Bland deretter inn kokt potet, krydder og løk. Spe litt og litt Nutramigen-blanding inn i deigen til den er myk og smidig. Stek en prøvebit og smak.

Grønnsakstuing

3 dl Nutramigen-blanding
4 ss hvetemel
3 ss melkefri margarin
1 dl grønnsakskraft
kokte grønnsaker (f.eks. gulrot, blomkål)
Kok grønnsaker i litt vann og spar på kokevannet. Smelt margarinen i en kjele. Bland inn hvetemel og spe med grønnsakskraften til en tykk «hvit» saus. La dette koke ca. 10 minutter. Tilsett Nutramigen-blanding og bland inn de kokte grønnsakene. Varm opp til kokepunktet og smak til med litt salt og pepper.

Baking

Med Nutramigen får en et mer næringsrikt bakverk. Baksten blir dessuten mykere og saftigere om det bakes på Nutramigen i stedet for bare vann.

Grove rundstykker

25 g gjær (tørrgjær eller fersk)
1/4 - 1/2 dl olje
knappe 2 1/2 dl vann + 8 mål Nutramigen-pulver
1/2 ts salt
5 dl sammalt hvetemel, grovt eller fint
2 dl hvetemel
pensling: vann, hveteekli

Bland mel, salt og evt. tørrgjær og elt inn håndvarm Nutramigen-blanding (evt. med utrørt fersk gjær). Arbeid til deigen blir fast og smidig. Forhev i ca. 20 minutter. Slå deigen ned og del i to emner. Rull ut to lengder og del i passende biter. Bak ut rundstykker.





Forslag til
oppskrifter med
Nutramigen LIPIL

Etterheves i ca. 30 minutter før pensling med vann. Strø på kli.
Stekes i 250°C i ca. 10 minutter.

Boller

1/2 kg hvetemel
90 g sukker
50 g gjær
1/2 ts kardemomme
100 g margarin (melkefri)
3 dl Nutramigen-blanding

Bland alt det tørre. Smelt smør og bland i håndvarm Nutramigen-blanding. Elt sammen og sett deigen til heving til dobbel størrelse. Trill ut boller. Etterhev i ca. 30 minutter. Stekes ved 200°C i ca. 15 minutter.

Sukkerbrød/muffins

3 dl hvetemel
2 dl sukker
2 ts bakepulver
(1 1/2 ts vaniljesukker)
1/2 ts natron
2 dl Nutramigen-blanding

1/4 dl olje

Bland alle de tørre ingrediensene godt. Rør inn Nutramigen-blandingen og oljen. Legg bakepapir i bunnen av en rund form (24 cm i diameter) og hell i røren. Stek kaken i ca. 40 minutter ved 175°C og muffinsene i ca. 10 minutter ved 200°C.

Muffins har mange variasjonsmuligheter. Tilsett gjerne en bit av frukt eller noen bær i hver muffins, men bruk da noe mindre væske i deigen. Biter av melkefri sjokolade eller kakao i deigen er også gode alternativer. Eller hva med tørket frukt som rosiner, aprikos og svisker? Dersom noe av Nutramigen-blandingen byttes ut med en fruktjuice, kan du få en frisk smak av f.eks. eple eller ananas.

Populære varianter

Pannekaker og vafler er alltid like populært og de går utmerket å fryse. Server på vanlig måte med syltetøy eller prøv og smaktilsett røren med f.eks. finrevet gulrot, 1/2 rårevet potet, 1/2 kokt avkjølt ris eller 50 g brokkolipuré. De ferdige pannekakene kan dessuten fylles med kjøttsaus og stekes i ovnen i 5 minutter ved 225°C.

Pannekaker

4 dl Nutramigen-blanding
2 1/2 dl hvetemel
1/2 ts salt
olje/melkefri margarin til steking

Visp sammen alle ingrediensene og stek pannekakene i olje/melkefri margarin. Halvparten av melet kan erstattes med fin, sammalt hvete.

Vafler

3 dl Nutramigen-blanding
2 dl hvetemel
(maisenna går også bra, men bruk da 2 1/2 dl)
1 ts bakepulver
1/2 dl olje
(1/4 ts salt)

Visp melet og bakepulveret i Nutramigen-blandingen. Tilsett fett. Stekes i vaffeljern. For at hjertene lettere skal løsne fra jernet, kan det

Ved festlige anledninger

Sjokoladecake med glasur

4 1/2 dl hvetemel
3 dl sukker
3 ss kakao
3 ts bakepulver
2 ts vaniljesukker
1 ts natron
1 dl Nutramigen-blanding
3/4 dl olje
2 dl kokende vann

Alle de tørre ingrediensene blandes godt, gjerne i en kjøkkenmaskin. Nutramigen-blanding, oljen samt det kokende vannet tilsettes. Legg bakepapir i bunnen av en rund form (24 cm i diameter) og hell i røren. Stek ved 175°C i 40-45 minutter.

Glasur: 1 1/2 - 2 dl melis
1 1/2 - 2 ss vann

Sikt melisen så den er fri for klumper. Tilsett vannet og rør glassuren blank og jevn. Hell glassuren over den kalde kaken.

Fruktpai med vaniljekrem og gelé

Deig: 3 1/2 dl hvetemel
1/2 dl sukker
100 g melkefri margarin eller 3/4 dl olje

Bland sammen ingrediensene. La deigen hvile i 30 minutter.

Vaniljekrem: 2 ss maisenna
2 1/2 dl vann
10 mål Nutramigen-pulver
2 ts sukker
2 ts vaniljesukker

Bland sammen kaldt vann og maisenna. Gi det et oppkok under stadig omrøring. La det avkjøles og visp siden i de øvrige ingrediensene.

Gelé: 2 plater gelatin
1 dl kokende vann
1/2 dl konsentrert saft eller juice

Legg gelatinbladene i kaldt vann i ca. 5 minutter. Bland det varme vannet og juice. Ta gelatinplatene opp av vannet, og klem vannet godt ut av dem. Ha

platene oppi saft/juiceblandingen og rør til de har løst seg opp. La geléen halvstivne i kaldt vannbad (i ca. 30 minutter). Sett ovnen på 200°C. Trykk ut deigen i en paiform (28 cm i diameter). Stek i 10 - 15 minutter. Hell vaniljekrem i den kalde paibunnen og tilsett bær og frukt etter årstidene, f.eks. bringebær, druer, banan eller hermetisk ananas. Hell geleen over kaken og la den avkjøles i kjøleskapet i minst en time.

Nutramigen-drikker

Kakao

2 dl Nutramigen-blanding
1/2 ss sukker
1/2 ss kakao

Bland kakao og sukker, visp inn Nutramigen-blanding. Kok opp og server den, varm eller kald.

Kalde Nutramigen-drikker

2 dl Nutramigen-blanding
1/2 banan
evt. litt vaniljesukker/sukker

Skogsbær

1 ss bringebær
1 ss blåbær
2/3 banan
4 ts sukker
2 dl Nutramigen-blanding

Nutramigenyoghurt

1 porsjon gir ca 2 dl
2 dl vann
0,5 ts potetmel
6 måleskjeer Nutramigen pulver
1ts sukker

Kok vann og potetmel på svak varme til første boblen synes. Ta av kjelen og avkjøl til spisetemperatur. Rør i Nutramigen pulveret til en glatt blanding. Kjøl i kaldt vannbad. Server som den er eller med most frukt, bær eller skivet banan.

Spørsmål og svar om Nutramigen LIPIL



Spørsmål og svar om Nutramigen LIPIL

Hvordan er holdbarheten på Nutramigen?

Uåpnet boks i romtemperatur: Se utgangsdatoen på boksen. Åpnet boks i romtemperatur: 1 mnd fra åpningsdatoen.

Hvis man vil ha med «varm» Nutramigen-blanding, er det best å ha varmt vann i termos og blande pulveret i vannet på vanlig måte når Nutramigen-blanding skal brukes.

Smaker Nutramigen som vanlige morsmelkerstatninger?

Produktet blir vanligvis godt akseptert av spedbarn, som ikke har samme smaksopplevelser som eldre barn og voksne. Nutramigen har en fremmed smak og lukt på grunn av det spesialbehandlede proteinet. Bruk gjerne litt tid på tilvenningen som beskrevet tidligere i heftet.

Kan man koke retter der Nutramigen inngår?

Hvis Nutramigen brukes i retter som skal koke, bør Nutramigen blandes inn til slutt. Bland Nutramigen med litt vann (konsentrert løsning), og tilsett dette når retten er ferdigkokt.

Kan ferdiglagde retter med Nutramigen fryses?

Ja, det går som regel bra, men konsistensen kan forandres.

Er det nødvendig å gi tran i tillegg?

Det finnes gode helsemessige argumenter for at spedbarn bør få tran. Norske anbefalinger er en gradvis introduksjon av tran fra 2,5 ml til 5 ml i løpet av de første seks levemånedene. Fra seks måneders alder anbefales 5 ml tran per dag. Ikke gi både tran og annet vitamin-tilskudd samtidig. Dette kan føre til at barnet får for mye vitamin D.

Kan man bytte ut Nutramigen med annen kumelkfri drikke fra helsekost eller dagligvare?

Du bør ikke bytte ut Nutramigen uten å rådføre deg med lege eller klinisk ernæringsfysiolog. Nutramigen er spesielt laget for kostbehandling av kumelkallergi. Nutramigen inneholder alle de næringsstoffene det lille barnet trenger for optimal vekst og utvikling. Produkter fra helsekost og dagligvare inneholder få næringsstoffer og er beregnet for voksne med et variert kosthold.

Hvor mye Nutramigen trenger mitt barn per døgn?

Barnets behov er avhengig av barnets alder, hvorvidt det ammes i tillegg samt hvorvidt det har begynt å spise fast føde i tillegg. Dose-ringstabell finnes på boksen og er også å finne i dette heftet.

Kan Nutramigen tillages i mikrobølgeovn?

Tenk på at enkelte mikrobølgeovner varmer ujevnt. Prøv deg fram slik at melken ikke blir for varm. Varmefølsomme vitaminer kan gå tapt under oppvarmingen. Rist flasken godt og sjekk temperaturen på innsiden av håndledet før du gir oppvarmet melk til barnet ditt.

Gode råd om melkeproteinfri kost



Gode råd om melkeproteinfri kost

Hovedprinsippet ved melkefri kost er at melkeprodukter og matvarer som inneholder disse må unngås. Samtidig har barn med melkeallergi samme behov for næringsrike og varierte måltider som andre barn. Følgende råd kan være til hjelp i matlagingen. Listen nedenfor viser hvordan melk kan merkes i ingredienslistene.

Melk	Bruk Nutramigen-blanding
Grøt (se anbefales.	Lages på Nutramigen-blanding og gryn eller mel oppskrifter) Jernberiket grøtpulver/mel
Matfett ske «Melange uten baking.	Melkefri margarin (for eksempel finnes både «soft» og «soya» uten melk og salt) på brødet. Vegetabil-oljer eller melkefri margarin (f.eks. melk og salt») til matlaging og
Pannekaker	Nutramigen-blanding kan brukes i røren. Stek i melkefri margarin eller vegetabilisk olje.
Kakao	Nutramigen-blanding + kakao og sukker (se oppskrifter)
Supper/sauser/stuinger	Mel og kraft/sjy. Kok dette, og tilsett konsentrert Nutramigenblanding (se oppskrifter).

Brød/kaker/boller Bakes på Nutramigen og melkefri margarin eller vegetabilisk olje.

Gode råd om kumelkproteinfri kost

Melkeprodukter

Forsøk: Nutramigen-blanding

Unngå: Melk, yoghurt, ost, iskrem og andre melkeprodukter

Fett

Forsøk: Rene oljer, f.eks. mais-, oliven- eller solsikkeolje. Melkefri margarin.

Unngå: Vanlig margarin, flytende margarin, smør

Kjøtt/Fisk/Fugl/Egg

Forsøk: Alle typer kjøtt (f.eks. lam, kalv, okse, svin, kylling, høns, kalkun og vilt)

Vent med: Egg, fisk

Grønnsaker og rotfrukter

Forsøk: Poteter, mais, gulrot, agurk, squash, hodekål, blomkål, rosenkål, sopp, løk, kålrot, salat

Frukt og bær

Forsøk: Banan, eple, pære, fersken, melon, ananas, blåbær, bringebær, bjørnebær, stikkelsbær, rips, solbær

Mel og gryn

Alle typer mel og gryn kan brukes. Unngå bakverk med melk/margarin eller andre melkeholdige ingredienser.

Annet

Unngå: Nøtter, mandler, peanøtter og krydderblandinger.

For de som i tillegg må utelate soyaprotein

Dersom barnet også er allergisk mot soya, må matvarer med disse ingrediensene utelates fra kostholdet: miso, soyabønne, soyamel, soyaprotein, soyasaus, tofu.

Det er proteindelen fra soyabønningen som utløser en allergisk reaksjon. Soyaolje, soyalecitin eller vegetabilsk olje er fettprodukter som ikke inneholder dette proteinet. Derfor kan matvarer med soyaolje, vegetabilsk olje eller soyalecitin brukes av de aller fleste soyaallergikere.

En bra start for spedbarn som skal unngå melkeprotein

- Barnet bør få morsmelk så lenge som mulig, gjerne opp til 6-måneders alder eller lenger.
- Bruk Nutramigen ved behov for melkeerstatning.
- Det er hensiktsmessig å gi små porsjoner med annen mat fra 4-6 måneders alder.
- En ny matvare i uken kan være passende.
- Variert matvarevalg med litt fra hver av matvaregruppene (se nedenfor), gir den ernæringsmessig best sammensatte kosten.

Les alltid ingredienslistene, og bruk ikke matvarer som inneholder

creme fraiche, fløte, fløteis, kasein, kaseinat, kjernemelkpulver, laktalbumin, margarin, melk, melkeprotein, melkepulver, melketørrstoff, myse, mysepulver, ost, ostepulver, rømme, skummetmelkpulver, smør, tørrmelk, yoghurt, yoghurtpulver, vassle (svensk betegnelse på myse), valle (dansk betegnelse på myse).

Matreaksjoner ved eksem

Noen matvarer kan virke irriterende på huden hos barn med eksem. Reaksjonene kan komme når matvaren spises eller når den kommer i kontakt med huden, for eksempel rundt munnen. Det kan være lurt å smøre fuktighetskrem rundt munnen før barnet spiser, – og tørke med våt klut etterpå. Slik får maten mindre kontakt med huden. Det er spesielt hvis eksemet er i en dårlig fase, at matvarer kan gi hudirritasjon. Som regel er det også avhengig av hvor mye som blir spist. Eksempler på matvarer som kan irritere huden er tomat (også tomatpuré, ketchup), sterkt krydret mat, sitrusfrukt (sitron, appelsin, grapefrukt, lime,



For mer informasjon, les Mat for spedbarn (Kan lastes ned fra hjemmesiden til Sosial-og helsedirektoratet).

Måltidsforslag

De første 4-6 månedene anbefales utelukkende morsmelk eller morsmelkserstatning (Nutramigen). Fra omlag 6-måneders alder, eller evt. noe tidligere, bør annen mat gradvis innføres i tillegg til morsmelk/Nutramigen for å dekke barnets behov for næringsstoffer. Tilleggskosten er spesielt viktig for at kosten skal inneholde nok jern.

Det er en fordel å innføre en og en matvare, spesielt til barn som har matvareallergi. I begynnelsen spiser barnet bare små smaksportioner, som 1-2 ts av moste grønnsaker eller grøt som er blandet med den kjente smaken av morsmelk/Nutramigen. Etterhvert kan mengdene økes. Når barnet blir større gis most eller tillaget kjøttmat i middagen. Litt most frukt eller bær kan også forsøkes.

Grøt

Grøtpulver eller mel tilsatt jern anbefales. Grøten tilberedes med morsmelk/Nutramigen eller vann. Variér gjerne mellom ulike grøttypers slik at barnet blir vant til ulike smaker.

Etterhvert vil mengdene av fast føde bli større, mens mengden av morsmelk/Nutramigen kan reduseres. Fra 8-12 måneders alder går barnet gradvis over til familiens kost. Grøtmåltidene kan etterhvert erstattes med brød.

Brødmåltider

Brød av sammalt mel er næringsrikt, og det finnes mange typer uten melk. Bruk myk margarin og gjerne smørbart pålegg som f.eks. leverpostei (finnes uten melk).

Middag

I begynnelsen kan moste poteter og grønnsaker være tilstrekkelig som middagsmat. Kjøtt innføres etterhvert. Kokt og finmalt kjøtt er godt egnet. Velg gjerne mørt kjøtt av okse, kalv eller kylling. Fisk kan

Måltidsforslag til barn 1– 3 år

For barn over 1 år anbefaler vi 6 dl Nutramigen 2 LIPIL (tilsvarer 18 måleskjeer) om dagen. Nutramigen kan i tillegg til drikke også brukes som berikning i maten. Nedenfor finner du er forslag til måltider som tilsvare 18 måleskjeer. Server melkefri drikke til maten.

Frokost:

Havregrøt med fruktpure eller Nutramigenblanding med melkefri musli
4 måleskjeer Nutramigen

Mellommåltid:

Frukt av forskjellig slag

Lunch:

Melkefrittbrød med pålegg. Moset frukt med Nutramigen
2 måleskjeer.

Mellommåltid:

Nutramigen yoghurt
3 måleskjeer

Middag:

Potet og brokkolisuppe.
Pannekaker
2 måleskjeer.

Kveldsmat:

Sjokoladedrikke
Melkefritt brød med melkefritt pålegg
4 måleskjeer.



Mer fett til de minste

Små barn trenger mer fett i kosten enn voksne. Spesielt barn som må utelate melk og melkeprodukter har lett for å få lavere fettinnhold i kosten. Små mengder fett, som olje eller melkefri margarin, bør tilsettes barnets mat ved behov.

Hvordan kan man berike ferdig mat og drikke?

- 1 måleskje** Nutramigen-pulver røres ut i 1 matskje fruktpuré.
- 2 måleskjeer** Nutramigen-pulver røres ut i ett lite barnematglass.
- 3 måleskjeer** Nutramigen-pulver vispes ned i 1/2 dl vann, tilsett 1 dl juice, nypesuppe eller annen melkefri drikke. Start gjerne med 1/2 måleskje per porsjon og øk gradvis til anbefalt mengde.



Mer informasjon fra Mead Johnson

Mer informasjon om våre produkter, praktiske tips og fakta om kumelkproteinallergi kan du finne på vår hjemmeside: www.meadjohnson.no

Her kan du også laste ned, bestille materiell og stille spørsmål til en klinisk ernæringsfysiolog om melkefri kost.

Kundeservice

Dersom du har spørsmål om våre produkter er både helsepersonell og foreldre velkommen til å ringe vårt sentralbord på telefon: 67 55 53 50 som vil viderekoble deg til en Mead Johnson kollega.





**Mead Johnson støtter WHO's anbefalinger
om at morsmelk er barnets beste føde.**