



En forældreguide om mælkeallergi

Råd og opskrifter til forældre

- fra diagnose til opstart på overgangskost

Denne forældreguide er udelukkende til forældre eller pårørende til et barn, som har fået stillet en diagnose og har fået udskrevet nutramigen eller PurAmino

VIGTIGT

Brystmælk er spædbarnets bedste ernæring. Hvis amningen afbrydes, kan det være svært at begynde at amme igen, og indtag af modermælkerstatning kan mindske produktionen af brystmælk. Man bør tænke på fordelene ved amning, inden modermælkerstatning introduceres. Det er meget vigtigt at følge instruktionerne om tilberedning. Følgagtig håndtering kan påvirke barnets helbred. Forældre skal altid informeres af sundhedspersonale. Det er vigtigt at spise en varieret kost når du ammer. Nutramigensortimentet er fødevarer til særlige medicinske formål og skal anvendes i samråd med læge eller diætist.

Hvad er mælkeallergi?¹

Mælkeallergi er en af de mest almindelige allergier hos børn. Den forekommer, når barnets immunforsvar overreagerer på det protein, der findes i komælk og mælkeholdige produkter.

Mælkeallergi er ikke det samme som laktoseintolerance, som er en tilstand, der betyder, at barnet ikke er i stand til at nedbryde det sukker (laktose), der er i mælk.

Årsagerne til mælkeallergi er stadig uklare, men allergien kan udvikles hos alle børn. Dog forekommer allergien hyppigere hos børn, hvis forældre lider af eksempelvis høfeber, eksem eller fødevarerallergi.

Vigtigt
Brystmælk er spædbarnets bedste ernæring, så hvis du ammer, bør du ikke stoppe. Rådfør dig i stedet med din sundhedsplejerske, læge eller diætist om hvordan du, hvis nødvendigt, udelukker mælk og mælkeprodukter fra din egen kost. Dette kan være nødvendigt, da mælkeproteiner kan overføres til barnet gennem brystmælken.



Symptomer¹

Symptomer på mælkeallergi kan opstå umiddelbart (inden for to timer) efter, at barnet har indtaget mælk eller mælkeholdige produkter, eller senere – op til 48 timer efter.

Straks-reaktioner på mælkeallergi kan opstå inden for to timer efter indtagelse af mælk eller mælkeholdige produkter, og kan vise sig som:

- Åndedrætsbesvær
- Hævede læber, tunge og ansigt
- Nældefeber, udslæt, rødme eller kløe
- Opblussende eksem
- Diarré
- Opkast

Sen-reaktioner kan opstå op til 2 døgn efter indtagelse af mælk eller mælkeholdige produkter, og kan vise sig som:

- Eksem, kløe eller rødme
- Mavesmerter
- Kolik
- Refluks
- Forstoppelse
- Diarré
- Blod eller slim i afføringen

Sen-reaktioner kan også resultere i, at barnet har søvnproblemer, græder eller er uroligt, når det spiser, eller har svært ved

Dit barn kan have et eller flere af disse symptomer, som kan variere i styrke fra mild til svær. Nogle af ovennævnte symptomer kan også opstå af andre årsager end mælkeallergi, så det er vigtigt at søge læge og fortælle om alle de symptomer, du oplever hos dit barn.

Mælkeallergi er normalt en midlertidig tilstand, og mere end $\frac{3}{4}$ af de berørte børn vokser fra det senere i barndommen.²

Hvordan behandles mælkeallergi?¹

Den eneste måde at behandle mælkeallergi på, er helt at undgå komælk og alle mælkeholdige produkter.

Komælk indeholder en række næringsstoffer, der alle er vigtige for dit barns sundhed og vækst. Derfor bør du altid rådføre dig med en læge eller en diætist, før du udelukker det fra dit barns kost. Lægen eller diætisten kan hjælpe med at sikre, at dit barn får alle de nødvendige næringsstoffer, som det behøver for at følge en normal udvikling og vækst. Hvis dit barn ikke er begyndt på overgangskost, kan udelukkelsen af mælkeprodukter foregå på to måder, afhængigt af om barnet bliver ammet eller flaskeernæres.

• **Til børn der ammes:** Ammer du, er det vigtigt ikke at stoppe, men i stedet kontakte din læge eller diætist, for at finde ud af, om det er nødvendigt, at du udelukker mælk og mælkeholdige produkter fra din egen kost. Det kan være nødvendigt, da mælkeproteiner kan overføres til barnet via brystmælk. Du kan få hjælp og vejledning til dette af en diætist, som kan vejlede dig om produkter, der indeholder mælk. Du finder endnu flere råd i næste brochure i denne serie:
Fra overgangskost til 1 år.

• **Til børn der får modermælkserstatning:** Får dit barn en komælksbaseret modermælkserstatning, er det vigtigt, at du erstatter denne med en ernæringsmæssig komplet hypoallergen specialernæring som Nutramigen 1, Nutramigen 2 LGG® eller Nutramigen PurAmino. Sidstnævnte er til alvorlig fødevarerallergi.

Ekspert anbefaler ikke modermælkserstatninger baseret på soja, og disse skal ikke anvendes som førstehåndsbaseret alternativ til komælk.³

Delvist hydrolyseret modermælkserstatning, der kan købes i dagligvarebutikkerne, kan ikke anvendes til børn med mælkeallergi, da de indeholder komælk.

Gede- og fåremælk og mælk fra andre dyr kan ikke anvendes til børn med mælkeallergi, da proteinerne i disse mælketyper er sammenlignelige med dem, der findes i komælk.

Hvad er Nutramigen?

Nutramigen 1 og Nutramigen 2 LGG® er begge hypoallergene specialernæringer, der er specielt fremstillet til spæd- og småbørn med mælkeallergi. Nutramigen 1 kan anvendes fra fødslen som eneste næringskilde, hvis barnet ikke ammes. Nutramigen 2 LGG® kan anvendes fra 6 måneders alderen og frem, som en del af en varieret kost. Den kan anvendes så længe barnet har mælkeallergi.¹



Nutramigen-sortimentet er fødevarer til særlige medicinske formål, og er beregnet til ernæringsmæssig håndtering af mælkeallergi. Nutramigen 1 og Nutramigen 2 LGG® er baseret på højthydrolyseret kaseinprotein. Det er nedbrudt (hydrolyseret) i meget små stykker, som de fleste børn ikke reagerer allergisk på. Specialernæringen kan anvendes i stedet for brystmælk, mælk og mælkeholdige produkter.

Nutramigen gives til børn med mælkeallergi og/eller soja-proteinallergi, laktoseintolerance eller galactoseintolerance. Produkterne er gluten-, laktose- og saccharosefrie, og findes i forskellige varianter.

Hvad er Nutramigen PurAmino?

Hvis dit barn har alvorlige allergier eller er allergisk over for flere fødevarer, kan lægen anbefale Nutramigen PurAmino, som er en aminosyrebaseret specialernæring. Den kan også anvendes, hvis den hypoallergene specialernæring ikke har haft den ønskede effekt.

Hvad er LGG®?

Nutramigen 2 indeholder en kombination af højthydrolyseret kaseinprotein og *Lactobacillus rhamnosus* (LGG®), som tilsammen understøtter den ernæringsmæssige håndtering af mælkeallergien – og hjælper barnet tilbage til en normal kost.^{4,5}

Nutramigen – findes i flere varianter

Nutramigen 1

Produktet er en ernæringsmæssig komplet hypoallergen specialernæring, som kan gives fra barnets første leveuge.

Nutramigen 2 LGG®

Når barnet vokser og bliver ældre, og begynder på overgangskost, ændres næringsbehovet. Nutramigen 2 LGG® er ernæringsmæssigt tilpasset det lidt ældre mælkeallergiske barns behov og kan gives fra ca. 6 måneders alderen.

Nutramigen PurAmino

Produktet er til spæd- og småbørn med alvorlig mælkeallergi eller multipel fødevareallergi, eller hvor et højt hydrolyseret produkt ikke er tilstrækkeligt og ikke har haft den ønskede effekt. Nutramigen PurAmino anvendes også til indikationer, der kræver en elementardiæt, efter aftale med din læge. Nutramigen PurAmino er en komplet hypoallergen, aminosyrebaseret specialernæring, der kan anvendes fra barnets første leveuge.

Tilskud af vitamin D:

Sundhedsstyrelsen anbefaler ikke at give D-dråber til barnet, hvis der indtages 800 ml specialernæring eller mere pr. døgn.

Hvis barnet indtager mindre end 800 ml specialernæring pr. døgn anbefales det at supplere med D dråber i henhold til retningslinjerne, frem til barnet fylder 4 år.³



At begynde med Nutramigen

Nutramigen er det allergiske barns mælk

Mælk er en ernæringsmæssig vigtig fødevarer. Når man udelukker mælk og mælkeholdige produkter fra barnets kost, er det vigtigt, at det erstattes med en ernæringsmæssig komplet hypoallergen specialernæring som Nutramigen. Nutramigen indeholder alle de næringsstoffer, som barnet behøver for at vokse og udvikle sig normalt. Dette er nødvendigt, så længe barnet har mælkeallergi.

Nutramigen indeholder et specialbehandlet komælksprotein, for at barnet ikke skal reagere allergisk. På grund af sin særlige sammensætning lugter og smager specialernæringer, som Nutramigen og Nutramigen PurAmino, anderledes end almindelige modernælkserstatninger.

Alle hypoallergene specialernæringer smager nogenlunde ens, og forskning har vist, at spædbørn hurtigt vænnes til smagen.⁶ Jo før barnet prøver disse specialernæringer, jo mere sandsynligt er det, at det accepterer dem.⁶ Lidt ældre børn kan have brug for en tilvænningsperiode. Erfaringer viser, at nogle børn skal smage på ny mad mange gange, før det accepteres.⁶ Derfor er det vigtigt, at barnet smager Nutramigen ved hvert måltid, så det lærer smagen at kende. Til det lidt ældre barn kan specialernæringen tilberedes på forskellige måder, eksempelvis som vælling eller grød.

Se opskrifter på side 11-13. Når du begynder med Nutramigen, skal du ikke blive urolig, hvis barnet oftere har en løs og grønlig afføring. Dette er helt normalt.



Hvordan introducerer man Nutramigen?

Når barnet ammes

Hvis du ammer, er det vigtigt ikke at stoppe, med mindre det er aftalt med lægen/diætisten. Nutramigen 1 kan gives fra første leveuge og kan anvendes som supplement/erstatning for brystmælk. Hvis barnet ikke vil tage sutteflasken, kan du i stedet ske-made eller give erstatningen på kop.

Introduktion til børn, som får modernælkserstatning

Hypoallergene specialernæringer accepteres hurtigt af de fleste børn under 6 måneder.^{6,7} Det anbefales at skifte fra den almindelige modernælkserstatning til Nutramigen så hurtigt som muligt, efter at barnet har fået stillet diagnosen. For at hjælpe barnet bedst muligt, forsøg da at sikre dig, at han eller hun er sulten, når produktet skal introduceres første gang. Det kan tage op til en uge, inden dit barn har vænnet sig til den nye smag.

Barnet reagerer på dit kropssprog.

Forsøg at være positiv omkring måltidet.

Det er vigtigt at forstå, at dit barns smags- og lugtesans ikke er den samme som din. I barnets alder er smags- og lugtesans endnu ikke fuldt udviklet.

Råd og vejledning: Ønsker du råd om ernæring eller fravænnning, kan du kontakte din læge eller en diætist.

Introduktionstips til Nutramigen

- Dag 1** Bland 3/4 brystmælk/modernælkserstatning med 1/4 Nutramigen-blanding
- Dag 2** Bland 1/2 brystmælk/modernælkserstatning med 1/2 Nutramigen-blanding
- Dag 3** Bland 1/4 brystmælk/modernælkserstatning med 3/4 Nutramigen-blanding
- Dag 4** Nutramigen-blanding

Et tip er at tilsætte lidt sukker; 1/2 tsk. pr. 100 ml færdigblanding i de første dage og derefter langsomt "liste" det ud igen ved gradvist at tilsætte mindre. Det er meget vigtigt at fjerne sukkeret igen, da et jævnligt sukkerindtag kun bidrager med "tomme" kalorier og kan skade barnets tænder. Et andet tip kan være at lave en tynd opløsning, dvs. 1/2 mængde Nutramigenpulver til en normal mængde vand, og derefter øge pulvermængden gradvist over nogle dage. Da dit barn i denne periode ikke får den anbefalede mængde Nutramigen, er det vigtigt at made barnet oftere og supplere med brystmælk eller mælkfri kost (afhængig af barnets alder). *Når tiden nærmer sig, hvor barnet skal begynde på overgangskost, kan du blande Nutramigen i maden og anvende pulveret i forskellige opskrifter (se næste forældrebrochure om Nutramigen: Fra overgangskost til 1 år). Det kan også hjælpe dit barn med at vænne sig til specialernæringen.*

Hvad er doseringen og forbruget af Nutramigen?

Færdig Nutramigen blanding (ca. ml)	Vand, ml	Antal strøgne måleskeer
100	90	3
130	120	4
170	150	5
200	180	6
230	210	7

Et strøget doseringsmål Nutramigen 1 (4,5 g)

Et strøget doseringsmål Nutramigen 2 LGG® (4,5 g)

Et strøget doseringsmål Nutramigen PurAmino (4,4 g) For korrekt tilberedning – følg nøje instrukserne på dåsen.

Hvor meget Nutramigen skal der bruges?

Anslået forbrug afhænger af barnets alder.³

Barnets alder	Pr. døgn	Pr. måned
0 – 4 måneder	600 – 1000 ml	6 – 10 dåser
4 – 6 måneder	1000 – 700 ml	10 – 8 dåser
6 – 12 måneder	700 – 500 ml	8 – 5 dåser
1 – 3 år	max 500 ml	5 dåser

Hvis barnet ikke drikker Nutramigen som mælk, vælling eller spiser det som grød, kan man i stedet berige maden med Nutramigen-pulver.

600 ml Nutramigen opløsning = 18 doseringsmål Nutramigen-pulver

Nutramigen giver tilskud af energi, fedt, kulhydrater og værdifulde proteiner, vitaminer, mineraler og sporstoffer. Calciumindholdet i Nutramigen 1 og Nutramigen 2 LGG® er forskelligt. Nutramigen 2 LGG® har en forbedret smag og er ernæringsmæssigt tilpasset fra ca. 6 måneders alderen. Forhør dig om dit barns behov hos en diætist eller læge.

Tilberedning af flasker – et godt tip:

Du kan nøjes med at hælde kogt vand til et døgns forbrug på rene flasker og stille dem i køleskabet. Når dit barn skal have mad, varmer du vandet til spisetemperatur. Nu tilsættes pulveret, blandingen rystes sammen, og maden er klar til servering med det samme.³

Se mere på næste side om tilberedning af Nutramigen – og hvad du skal være opmærksom på.

OBS: Nutramigen kan drikkes både kold og varm, afhængigt af barnets alder.

Tilberedning af Nutramigen

Følg de angivne instruktioner:

Hvordan specialernæring tilberedes og håndteres kan påvirke dit barns helbred. Læs instruktionerne grundigt. Har du spørgsmål, kan du kontakte din sundhedsplejerske eller andet sundhedsfagligt personale. Husk at god hygiejne, korrekt tilberedning, anvendelse og opbevaring er vigtigt for dit barns helbred. Følg altid instruktioner for tilberedning og anvendelse som anført på bagsiden af produktet.



1. Vask hænderne grundigt.

Rengør flasker, sutter, låg og redskaber og kog (min. 5 min. i kogende vand).



2. Brug frisk vand til kogning.

Køl ned til spisetemperatur. Hæld den ønskede mængde vand i en ren flaske.



3. Fyld måleskeen med pulver (brug

altid den medfølgende måleske til afmåling af pulveret). Pres ikke pulveret ned i måleskeen, og stryg måleskeen af med bagsiden af en ren, **tør** kniv. Kom det korrekte antal måleskeer i flasken, og opbevar måleskeen **tør** i emballagen.



4. Luk flasken, og rul den mellem hænderne og ryst **grundigt** til pulveret er helt opløst (**mindst 1 minut**).

Kontroller temperaturen på indersiden af håndledet.

OBS! Pas på opvarmning i mikroovn da opvarmningen kan blive ujævn. Ryst derfor flasken grundigt. Da færdig tilberedt specialernæring hurtigt kan fordærves, skal den spises inden for 2 timer (inden for 1 time fra påbegyndt måltid). Specialernæring, som bliver til overs, skal smides ud. Det anbefales at blande til et måltid ad gangen, såfremt barnet er for tidlig født, har lav fødselsvægt,

eller har medfødte immundefekter.³ Til det raske barn født til tiden gælder dette også i barnets første 2 levemåned. Når det raske barn er blevet 2 måneder, kan man blande en større mængde Nutramigen-blanding, som så kan opbevares i køleskab i max. 24 timer ved 2-4°C. Rengør alt tilbehør omhyggeligt.³

Hvornår kan mit barn begynde på overgangskost?

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at børn fra 6 måneders alderen bør introduceres til overgangskost.⁸ Introduktion af overgangskost bør tidligst ske fra 4 måneders alderen.^{3,8}

Hvis dit barn får Nutramigen 1, kan lægen anbefale overgang til Nutramigen 2 LGG® fra 6 måneders alderen, idet Nutramigen 2 LGG® ernæringsmæssigt er tilpasset det lidt ældre, mælkeallergiske barn. Når man begynder på overgangskost, kan Nutramigen 2 LGG® blandes i maden og anvendes i madlavningen som en hjælp til, at du sikrer, at dit barn får alle de nødvendige næringsstoffer.

Nutramigen-vælling (4 mdr.)

2 tsk. majsstivelse (f.eks. Maizena)
180 ml vand
6 doseringsmål Nutramigen
Evt. 1 tsk. sukker

Bland koldt vand og majsstivelse. Bring det i kog og lad det simre i 1 minut. Lad blandingen køle ned til spisetemperatur. Pisk Nutramigen-pulveret i.

Hirsegrød (4 mdr.)

¼ dl hirseflager
90 ml vand
3 doseringsmål Nutramigen-pulver
Evt. 1 spsk. frugtpuré eller lidt moset banan (efter eget valg)

Hæld vand og hirseflager i en tykbundet gryde. Kog det op og lad det småkoge i 5 minutter. Du kan også tilberede grøden i mikroovnen i ca. 1 ½ minut. Lad grøden køle af. Tilsæt herefter Nutramigen-pulveret og rør godt rundt. Kan evt. serveres med lidt moset banan eller frugtpuré

Tip: Da vælling er lidt tykkere end modermælkserstatning, bør man anvende en flaskesut med et lidt større hul.

2 slags morgengrød

fra 6 måneder

Det kan være en udfordring at finde en egnet morgenmad til børn med fødevareallergi. Morgenmåltidet er en god kilde til at øge dit barns indtag af Nutramigen. Disse forslag til morgenmad er meget nærende og kan sødes naturligt med forskellige frugtpuréer

Havregrød

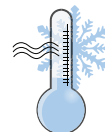
1 portion til større børn eller
2 spædbørnsportioner (bør ikke fryses)

1 spsk. finvalsede havregryn
90 ml vand
3 doseringsmål Nutramigen-pulver
1 spsk. frugtpuré (efter eget valg)

1. Hæld vand og havregryn i en tykbundet gryde. Kog op og lad det derefter småkoge i 5 minutter. Du kan også tilberede grøden i mikrobølgeovn: Varm i ca. 1 ½ minut.
2. Lad grøden køle af. Tilsæt herefter Nutramigen-pulver og rør godt rundt.
3. Tilsæt frugtpuré efter eget valg.

Mannagrød

2 spsk. mannagryn
90 ml vand
3 doseringsmål Nutramigen-pulver
1 spsk. frugtpuré (efter eget valg)



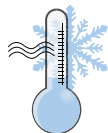
1. Hæld mannagryn i en gryde og tilsæt vand under omrøring.
2. Lad det småkoge ved svag varme i 15-20 minutter. Rør i gryden en gang imellem.
3. Lad grøden køle af. Tilsæt herefter Nutramigen-pulver og omrør grundigt.
4. Tilsæt frugtpuré efter eget valg.

Tips

- Tilsæt færdiglavet Nutramigen-blanding for at opnå den ønskede konsistens.
- Hvis dit barn er hvede- eller glutenintolerant, brug boghvede i stedet for havregryn, trods navnet er det ikke hvede.
- Grød lavet på mannagryn kan tåle at blive frosset ned. Lav derfor en dobbelt portion og frys grøden ned i en isterning bakke. Tilsæt altid Nutramigen-pulver efter optøning for at bevare vitaminindholdet.

Frugtpuré

fra 4-6 måneder



Puréer er ideelle som overgangskost og egner sig særlig godt til opstartsfasen. Ved at tilbyde en bred vifte af frugt og grøntsager øger du automatisk vitamin- og mineralindholdet i dit barns kost. For børn, der lige er begyndt med Nutramigen, er opskriften velegnet som en introduktion til smagen af specialernæringen.

Begynd med én frugtvariant. Derefter kan du kombinere med 2-3 forskellige frugter.

Æblepuré

Ca. 3 portioner (svarende til 6 isterninger)

2 æbler (skrællet og i små tern)

35 ml Nutramigen-blanding (1 doseringsmål i 30 ml vand)

For en tykkere konsistens: Rør 1 tsk. majsstivelse (Maizena) ud i lidt koldt vand og hæld det i puréen. Lad det koge med i 2 minutter under omrøring.

1. Hæld lidt vand i en gryde og damp æblestykkerne under låg til de er bløde.
2. Hæld vandet fra og blend æblerne til de har den ønskede konsistens.
3. Tag en portion fra, tilsæt Nutramigen-blandingen og omrør.
4. Tilsæt majsstivelsen, hvis du ønsker en tykkere konsistens og lad det småkoge i 2 minutter.
5. Frys den resterende puré ned. Tilsæt først Nutramigenblandingen og majsstivelse (Maizena) når puréen igen er optøet.

Variation

Anvend gerne frugt, der er sød og moden (eller konserveret i sin egen saft). På den måde får du et nemt og hurtigt måltid, der ikke kræver tilberedning.

- Moden pære
- Fersken
- Banan
- Mango
- Melon

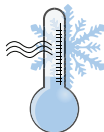


Kombiner 2 eller 3 for variationens skyld. Eksempelvis:

- Æble, pære og lidt most banan
- ¼ avocado og ½ moden banan (tilsæt Nutramigen-blandingen indtil du har den ønskede konsistens)

Grøntsagspuré

fra 4-6 måneder



Denne opskrift er ideel til opstartsfasen og bidrager gennem de forskellige grøntsager med et rigtig godt vitaminindtag. For børn, der lige er begyndt med Nutramigen, er opskriften velegnet som en introduktion til smagen af specialernæringen.

Begynd med én grøntsagsvariant.
Derefter kan du kombinere som nedenfor.

Ærte- og kartoffelpuré

Ca. 3 portioner (svarende til 6 isterninger)

50 g frosne ærter

1 kartoffel (skrællet og i tern)

35 ml Nutramigen-blanding (1 doseringsmål Nutramigen i 30 ml vand). For en tykkere konsistens: Rør 1 tsk. majsstivelse (Maizena) ud i lidt koldt vand og hæld det i puréen. Lad det koge med i 2 minutter under omrøring.

1. Kog kartofflen.
2. Tilsæt ærterne når kartoffel-ternene er møre og kog i yderligere 2 minutter.
3. Hæld vandet fra og blend kartoffel og ærter til den ønskede konsistens.
4. Tag en portion fra, tilsæt Nutramigen-blandingen og rør rundt.
5. Tilsæt majsstivelsen, hvis du ønsker en tykkere konsistens.

Variation

- Gulerod og kartoffel
- Broccoli og sød kartoffel
- Sød kartoffel og blomkål
- Squash og kartoffel
- Gulerod og blomkål



Tip

Mængden af majsstivelse er vejledende. Tilsæt mere eller mindre afhængig af hvilken konsistens du ønsker. Hvis du fryser puréen ned, tilsæt da først Nutramigen-blandingen og majsstivelse ved optøning, for at bevare vitaminindholdet bedst muligt.

Linsepuré:

Kog 50 g røde linser i 300 ml vand til de er møre. Hæld vandet fra og tilsæt 100 ml Nutramigen-blanding og 6 tsk. majsstivelse. Mængden svarer til 4 isterninger.

Om opskrifterne

- Disse opskrifter kan alle tilberedes med Nutramigen 1, Nutramigen 2 LGG® (fra ca. 6 måneders alderen og frem) samt Nutramigen PURAMINO. Ernæres dit barn stadig med Nutramigen 1 og er over 6 måneder gammel, kan du tale med din læge eller diætist om at skifte til Nutramigen 2 LGG®, som har et højere indhold af vigtige næringsstoffer, blandt andet kalcium.
- Tilbered altid specialernæringen i henhold til instruktionerne på dåsen.
- Purér, mos eller skær maden ud, så den passer til dit barn.
- Kontrollér hver opskrift for at sikre, at ingredienserne er en passende kost til dit barn. Er du i tvivl, så søg råd og vejledning hos din sundhedsplejerske, læge eller diætist.
- Tilsæt Nutramigen til opskriften så sent som muligt, og undgå langvarig kogning for at bevare næringsstofferne bedst.
- Opskrifterne er fryseegnede, med mindre andet er angivet – og angives også med et termometer. Frys purerede fædevarer i små beholdere eller isterningebakker, og tøm dem derefter over i fryseposer – for at spare plads i fryseren.
- Opbevar ikke mad i fryseren længere end 1 måned, og sørg for at maden er helt optøet, inden den forsigtigt genopvarmes.
- Kontroller altid at maden ikke er for varm, før den gives til dit barn.
- De angivne portionsstørrelser er cirka-mængder. Dit barn vil måske kunne spise mere eller nøjes med lidt mindre.
- Lad dit barn selv bestemme hvornår det er mæt.
- Du kan roligt forsøge dig frem med de forskellige opskrifter. Vi har testet dem og garanterer dig, at de alle er hurtige og nemme at lave.

**Lad aldrig dit barn
være alene når det spiser.
Vær ALTID sammen
under måltidet.**

Brochuren er udarbejdet af:

Rosan Meyer (PhD) og Tanya Wright (BSc Hons) MSc Allergy, Specialist Paediatric Allergy Dietitians, og tilrettet danske forhold.

Denne brochure er beregnet til forældre, der har spæd- og småbørn med mælkeallergi, og er velegnet at bruge fra diagnosen til introduktion af overgangskost. Brochuren forklarer, hvad mælkeallergi er, og indeholder information og praktiske råd om, hvordan man bedst tager hånd om børn med mælkeallergi.

De næste brochurer i denne serie hedder *Råd og opskrifter til forældre - fra overgangskost til 1 år og Madtips for børn fra 1 år*. De giver råd om, hvilke fødevarer du kan give barnet, og indeholder flere opskrifter på mælkefri kost. Bestil gerne brochurerne uden omkostninger på mail: nutrition.dk@scandinavianbiopharma.com



Referencer:

1. Sundhedsstyrelsens pjec "Mælkeallergi - Børn og mad" 2010. Link: <https://www.sst.dk/da/udgivelser/2010/maelkeallergi-boern-og-mad> (hentet 18. marts 2024)
2. Justin M. Skripak, Elizabeth C Matsui, Kim Mudd et al. The natural history of IgE-mediated cow's milk allergy. *J Allergy Clin Immunol* 2007; 120:1172-7
3. Sundhedsstyrelsens bog "Ernæring til spædbørn og småbørn" 2019. Link: <https://www.sst.dk/da/sundhed-og-livsstil/ernaering/~media/2986643F11A44FA18595511799032F85.ashx> (hentet 18. marts 2024)
4. Roberto Berni Canani, Margherita Di Costanzo, Giorgio Bedogni et al. Extensively hydrolyzed casein formula containing *Lactobacillus rhamnosus* GG reduces the occurrence of other allergic manifestations in children with cow's milk allergy: 3-year randomized controlled trial. *J. Allergy Clin Immunol* 2017;139:1906-13
5. Roberto Berni Canani, Rita Nocero, Gianluca Terrin et al. Effect of *Lactobacillus* GG on tolerance acquisition in infants with cow's milk allergy: a randomized trial. *J. Allergy Clin Immunol* 2012;129(2):580-2
6. Gary K Beauchamp, Julie A Mennella. Early flavor learning and its impact on later feeding behavior. *J Pediatr Gastroenterol Nutr* 2009; 48 Suppl 1: S25-S30
7. Peter Rzehak, Stefanie Sausenthaler, Sibylle Koletzko et al. Long-term effects of hydrolyzed protein infant formulas on growth--extended follow-up to 10 y of age: results from the German Infant Nutritional Intervention (GINI) study. *Clin Nutr* 2010; 29:304-6
8. Sundhedsstyrelsens bog "Mad til små - fra mælk til familiens mad" 2020. Link: <https://raadeforsundmad.dk/viden/bog/mad-til-smaa-fra-maelk-til-familiens-mad> (hentet 18. Marts 2024)

VIGTIGT

Brystmælk er spædbarnets bedste ernæring. Hvis amningen afbrydes, kan det være svært at begynde at amme igen, og indtag af modermælkserstatning kan mindske produktionen af brystmælk. Man bør tænke på fordelene ved amning, inden modermælkserstatning introduceres. Det er meget vigtigt at følge instruktionerne om tilberedning. Fejlagtig håndtering kan påvirke barnets helbred. Forældre skal altid informeres af sundhedspersonale. Det er vigtigt at spise en varieret kost når du ammer. Nutramigen-sortimentet er fødevarer til særlige medicinske formål og skal anvendes i samråd med læge eller diætist.

*Varemærke tilhører Mead Johnson og Company, LLC. ©2024 Mead Johnson & Company, LLC. Alle rettigheder forbeholdes. LGG® er et registreret varemærke tilhørende Chr. Hansen A/S.

