



En forældreguide om mælkeallergi

Råd og opskrifter til forældre

- fra diagnose til opstart på
overgangskost



Hvad er mælkeallergi?

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 fødevareallergi.



Symptomer

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 at spise.

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.

Hvor almindelig er mælkeallergi?

Mælkeallergi rammer mellem 2% og 6% af alle nyfødte.^{1,2}

Mælkeallergi er normalt en midlertidig tilstand, og mere end 3/4 af de berørte børn vokser fra det senere i barndommen.³

Hvordan behandles mælkeallergi?

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 en 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, som indeholder synlige og usynlige kilder til mælk. Du finder endnu flere råd i næste brochure i denne serie: *Fra overgangskost til 1 år*.

- **Til børn der får modernælkserstatning:** Får dit barn en komælksbaseret modernælkserstatning, er det vigtigt, at du

erstatte denne med en ernæringsmæssig komplet hypoallergen specialernæring som Nutramigen 1, Nutramigen 2 eller Nutramigen PurAmino, som er til svær allergi.

Ekspert anbefaler ikke modernælkserstatninger baseret på soja, og disse skal ikke anvendes som førstehånds alternativ til komælk.

Delvist hydrolyseret modernælkserstatning, 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 og Nutramigen PurAmino?

Nutramigen 1 og 2 samt Nutramigen PurAmino er alle hypoallergene specialernæringer, som er specielt fremstillet til børn med mælkeallergi.

Nutramigen er et fødevarer til særlige medicinske formål, og er beregnet til ernæringsmæssig behandling af mælkeallergi. Proteinet i Nutramigen kommer fra komælk, men er nedbrudt (hydrolyseret) i meget små stykker, som de fleste børn ikke reagerer allergisk på. Det er en ernæringsmæssig komplet specialernæring, som kan anvendes i stedet for brystmælk, mælk og mælkeholdige produkter. Nutramigen gives til børn med mælkeallergi og/eller sojaproteinalergi, laktoseintolerance eller galactoseintolerance. Produkterne er gluten-, laktose- og saccharosefrie, og findes i forskellige varianter.

Hvad er Nutramigen PurAmino?

Hvis dit barn har svære allergier eller er allergisk over for flere fødevarer, kan lægen anbefale Nutramigen PurAmino, som er en aminosyrebaseret specialernæring.

Hvad er DHA?

Nutramigen indeholder omega-3 fedtsyrer (DHA). Nutramigen indeholder det anbefalede niveau af Docosahexaensyre (DHA). Indtaget af Docosahexaensyre (DHA) bidrager til normal udvikling af synet hos spædbørn op til 12 måneder*. DHA findes også i brystmælk og er en naturlig del af dit barns kost.

* Ved indtagelse af 100 mg DHA pr. dag.



Nutramigen – findes i flere varianter

Nutramigen 1 DHA

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

Nutramigen 2 DHA

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

Nutramigen PurAmino

Produktet er til børn med svær mælkeallergi eller multipel føde-vareallergi, hvor et højt hydrolyseret produkt ikke er tilstrækkeligt. Nutramigen PurAmino anvendes også til indikationer, der kræver en elementardiæt, efter aftale med din læge. Nutramigen PurAmino er en komplet hypoallergen specialernæring, der kan anvendes fra barnets første leveuge.



At begynde med Nutramigen

Nutramigen er det allergiske barns mælk

Mælk er en ernæringsmæssig vigtig fødevare. 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 udvikles 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 hypoallergene 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.⁴

Jo før barnet prøver disse specialernæringer, jo mere sandsynligt er det, at det accepterer dem. Lidt ældre børn kan have brug for en tilvænningsperiode. Erfaringer viser, at nogle børn skal smage på ny mad mange gange, før det accepteres. 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

Nutramigen kan gives allerede fra første leveuge. Uanset om barnet ammes eller får anden modermælkserstatning, bør overgangen til Nutramigen ske langsomt. Hvis barnet ikke vil tage en sutteflaske, kan du i stedet ske-made eller give erstatningen på kop.

Introduktion til børn, som får modermælkserstatning

Hypoallergene specialernæringer accepteres hurtigt af de fleste børn under 6 måneder.^{4,5} Det anbefales at skifte fra den almindelige modermælkserstatning til Nutramigen så hurtigt som muligt efter at barnet har fået stillet diagnosen. For at hjælpe barnet bedst 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/modermælkserstatning med 1/4 Nutramigen-blanding
- Dag 2** Bland 1/2 brystmælk/modermælkserstatning med 1/2 Nutramigen-blanding
- Dag 3** Bland 1/4 brystmælk/modermælkserstatning 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 jævnlige 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 Nutramigen-pulver 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 mælkefri 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.

Hvordan tilberedes 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 (4,7 g)

Et strøget doseringsmål Nutramigen PurAmino (4,5 g)

For korrekt tilberedning - følg nøje instrukserne på dåsen.

Hvor meget Nutramigen skal der bruges?

Ansået forbrug afhænger af barnets alder.

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	ca 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 mål Nutramigen-pulver**

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

Et godt tip:

Du kan nøjes med at hælde kogt vand til et døgn 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.⁹

OBS: Nutramigen kan drikkes både kold og varm, afhængig 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.



1. Vask hænderne omhyggeligt med sæbe og vand før tilberedning af specialernæringen.



2. Hæld den ønskede mængde afkølet vand i flasken. Tilsæt pulveret.



3. Luk flasken. Rul først flasken mellem hænderne og ryst den derefter grundigt til pulveret er helt opløst. Kontrollér temperaturen ved at dryppe lidt erstatning på undersiden af håndledet.



4. Frisk tilberedt specialernæring i flaske kan enten varmes i vandbad eller i flaskevarmer.

OBS! Pas på opvarmning i mikrobølgeovn 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. Til det raske barn født til tiden gælder dette også i barnets første 2 levemåneder. 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.⁸

Hvornår kan mit barn begynde på overgangskost?

De fleste eksperter er enige om, at børn fra 6 måneders alderen bør introduceres for overgangskost.⁶ Introduktion af overgangskost bør tidligst ske fra 4 måneders alderen.^{6,7,8}

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

Nutramigenvælling (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.)

1/4 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. 11/2 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. Mannagrød

Bør ikke fryses.

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

2 spsk. mannagryn
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 mikroovn: Varm i ca. 1 1/2 minut.
2. Lad grøden køle af. Tilsæt herefter Nutramigen-pulver og rør godt rundt.
3. Tilsæt 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 rundt en gang imellem.
3. Lad grøden køle af. Tilsæt herefter Nutramigen-pulver og rør godt rundt.
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

Pureer 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 mineral indholdet i dit barn 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 rør rundt.
4. Tilsæt majsstivelsen, hvis du ønsker en tykkere konsistens og lad det småkoge i 2 minutter.
5. Frys den resterende puré ned. Tilsæt først Nutramigen-blandingen 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

Kombinér 2 eller 3 for variationens skyld. Eksempelvis:

- Æble, pære og lidt most banan
- 1/4 avocado og 1/2 moden banan (tilsæt Nutramigen-blandingen til du har den ønskede konsistens)



Grøntsagspuré

fra 4-6 måneder

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 kartoflerne 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.

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.

Variation

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

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.



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.

Om opskrifterne

- Disse opskrifter kan alle tilberedes med Nutramigen 1 og Nutramigen 2 (til børn fra 4-6 måneder og frem), Nutramigen PurAmino eller Pregestimil. 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, som har et højere indhold af vigtige næringsstoffer, blandt andet calcium.
- 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 egnet 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. Frys purerede fødevarer 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 har fået nok.
- 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. Forhindringer i luftvejen kan føre til kvælning.

Denne brochure er beregnet til forældre, der har børn 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*.

Den giver råd om, hvilke fødevarer du kan give barnet, og indeholder flere opskrifter på mælkefri kost. Bestil dem uden omkostninger og læs mere om vores produkter på hjemmesiden: www.nutramigen.dk



Brochuren er tilrettet danske forhold og udarbejdet af:

Rosan Meyer, PhD - Specialist Paediatric Allergy Dietitian

Tanya Wright, BSc (Hons) MSc Allergy - Specialist Paediatric Allergy Dietitian

Referencer:

1. Crittenden RG et al. J Am Coll Nutr 2005; 24:582S-91S
2. Du Toit G et al. Arch Dis Child Educ Pract Ed 2010; 95:134-44
3. Skripak JM et al. J Allergy Clin Immunol 2007; 120:1172-7
4. Beauchamp GK et al. J Pediatr Gastroenterol Nutr 2009; 48 Suppl 1:S25-S30
5. Sausenthaler S et al. Clin Nutr 2010; 29:304-6
6. Department of Health. Weaning: Starting solid food. Date of revision: January 2008
7. British Dietetic Association. Weaning your child. 2007
8. Sundhedsstyrelsen: "Ernæring til spædbørn og småbørn" 2015
9. Sundhedsstyrelsen "Sunde børn" 2016

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. Nutramigen er fødevarer til særlige medicinske formål, og skal anvendes i samråd med sundhedsfagligt personale.