



Vanhempien opas

Imeväisen maitoallergia ja ruokavaliohoito



Tietoa terveydenhuollon ammattilaisten jaettavaksi

Opas on tarkoitettu lapsille, jotka käyttävät Nutramigen LGG tai Nutramigen PURAMINO erityisvalmisteita

Sisältö

Mitä on lehmänmaitoallergia?	3
Oireet	4
Miten lehmänmaitoallergiaa hoidetaan?	5
Mitä on Nutramigen LGG®?	6
Nutramigenin käytön aloitus	7
Nutramigeniin totuttautuminen	8
Kuinka paljon tarvitsen Nutramigenia?	9
Nutramigenin sekoitus valmiiksi liuokseksi	10
Tavallisia Nutramigeniin liittyviä kysymyksiä	11
Nutramigen* PURAMINO®	12
Kohti makuannoksia ja ruokavalion laajentamista	13
Miksi makuannokset ovat niin tärkeitä?	14
Milloin aloitan makuannosten antamisen?	15
Mitkä elintarvikkeet sisältävät maitoproteiinia?	18
Vinkkejä ja neuvoja	20
Ateriaehdotuksia	21
Hyödyllisiä vinkkejä maidottomaan ruokavalioon	22
Kalsium	23
Nutramigen* LGG® - siirtymävaihe	24
Tässä vihkossa olevista resepteistä	25
Reseptejä	26

Äidinmaito on imeväisen parasta ja ensisijaista ravintoa. Äidin monipuolinen ravitseminen tukee imetyksen onnistumista.

Äidinmaitoa suositellaan imeväisen yksinomaisena ravintona kuuden kuukauden ikään asti. Jos imetät lastasi, on tärkeää ettet lopeta imettämistä, vaan pyydät yksilöllistä ohjausta ravitsemusterapeutilta tai lääkäriltä. Ohjausta imettämiseen ja imettämisen ongelmatilanteisiin saat myös omasta neuvolastasi. Jos imetys lopetetaan, se voi olla vaikea aloittaa uudelleen ja osittainen pulloruokinnan aloittaminen voi vähentää rintamaidon määrää.

Nutramigen -imeväisen erityisvalmistetta käytetään lääkärin tai ravitsemusterapeutin ohjeiden mukaisesti. On hyvin tärkeää noudattaa annettuja ohjeita, koska virheellinen käyttö voi vaikuttaa lapsesi terveyteen.



Mikä on lehmänmaitoallergia?

Lehmänmaitoallergia on yksi tavallisimmista pikkulasten allergioista. Se syntyy puolustusjärjestelmän ylireagoitessa lehmänmaidon tai siitä valmistettujen tuotteiden sisältämään proteiiniin.

Lehmänmaitoallergian oireet voivat ilmestyä välittömästi maitotuotteen nauttimisen jälkeen (n. 2 tunnissa) tai tulla myöhemmin, jopa vasta 48 tunnin kuluttua maidon tai maitotuotteiden nauttimisesta.

Lehmänmaitoallergian diagnoosi perustuu lehmänmaidolla tehtyyn valvottuun välttämisen- altistuskokeeseen, jossa lehmänmaidolle altistuminen aiheuttaa merkittäviä oireita.¹

Tarkkoja syitä lehmänmaitoallergiaan ei edelleenkään tiedetä ja allergia voi kehittyä ilman minkäänlaista syytä pikkulapsille. Allergiat näyttävät olevan yleisempiä tietyissä suvuissa. Siksi riski sairastua lehmänmaitoallergiaan näyttäisi olevan suurempi lapsilla, joiden vanhemmilla on esimerkiksi heinänuha, atooppinen iho tai ruoka-aineallergia.

Lehmänmaitoallergia ei ole sama asia kuin laktoosi-intoleranssi, joka johtuu elimistön kyvyttömyydestä pilkkoa maidossa olevaa maitosokeria eli laktoosia.



Oireet

Lehmänmaitoallergian oireet voivat ilmetä joko välittömästi tai viivästyneesti.

Välittömästi tai viimeistään kahdessa tunnissa ilmenevät oireet voivat olla jotakin seuraavista:

- nokkosrokkoa, ihottumaa, punoitusta tai kutinaa
- turvotusta huulissa, kielessä tai kasvoissa
- ripulia
- oksentamista
- hengitysvaikeuksia (harvemmin)

Viivästyneet oireet voivat ilmestyä vasta kahdenkin vuorokauden kuluttua maitotuotteiden nauttimisesta:

- ihottumaa, kutinaa, punoitusta
- mahakipu
- koliikkia
- röyhtäisyjä, pulauttelua
- ummetusta
- ripulia
- verta tai limaa ulosteissa

Myöhästyneet oireet voivat johtaa myös siihen, että lapsi valvoo yöllä, itkee tai on rauhaton syödessään tai hänellä on syömisvaikeuksia.

Lapsellasi voi olla yksi tai useampia näistä oireista, jotka voivat olla lieviä tai voimakkaita. Jotkut näistä oireista voivat syntyä myös muista syistä kuin lehmänmaitoallergiasta, joten on tärkeää neuvotella lääkärin kanssa ja kertoa kaikista oireista.

Kuinka yleinen lehmänmaitoallergia on?

Lehmänmaitoallergiaa esiintyy 2-6 %:lla kaikista syntyvistä pikkulapsista. Sairaus on yleensä ohimenevä ja kolmelta neljäsosalta sairastuneista lapsista se häviää lapsuudessa.²

Miten lehmänmaitoallergiaa hoidetaan?

Lehmänmaitoallergiaa hoidetaan yksilöllisellä ruokavaliolla, jossa vältetään lehmänmaitoa ja sitä sisältävien tuotteiden käyttöä. Ruokavaliossa huomioidaan oireiden voimakkuus ja vältetään turhia rajoituksia.¹

Lehmänmaidossa on lapsen terveydelle ja kasvuun välttämättömiä ravintoaineita. Neuvottele aina ensin terveydenhuollon ammattilaisen kanssa ennen kuin jätät jonkun ruoka-aineen pois lapsen ruokavaliosta. Tärkeää on varmistaa lapselle monipuolinen ruokavalio, joka tukee kasvua ja kehitystä. Ravitsemusterapeutti tai lääkäri voi auttaa sinua seuraamaan, että lapsesi saa kaikkia niitä ravintoaineita, joita tarvitaan normaaliin kasvuun ja kehitykseen.

Jatkossa uusinta-altistuksilla arvioidaan sietokyvyn paranemista ja tarvittaessa laajennetaan ruokavaliota. Mikäli lapsen oireet ovat lievät ja ilmaantuvat vasta isommalla annoksella tai lehmänmaitoa pidempään käytettäessä, tarjotaan maitoa lapselle toisesta ikävuodesta alkaen oireiden sallimissa rajoissa. Tämä on tärkeää ruokavaliolon monipuolisuuden ja lapsen makuaistin kehittymisen kannalta.

Jos lapsesi ei ole vielä alkanut syödä kiinteää ruokaa, voit toimia kahdella eri tavalla riippuen siitä imetätkö lastasi vai syökö hän pullosta.

- **Rintaruokittu lapsi.** Jos imetät lastasi, on tärkeää että jatkat imettämistä. Tukea ja ohjeita rintaruokinnan jatkamiseen saat ravitsemusterapeutilta tai lääkäriltä. Äidin ei yleensä ole tarpeen välttää lehmänmaitoa ja sitä sisältäviä tuotteita, koska äidinmaitoon erittyvien lehmänmaidon proteiinien määrät ovat äärimmäisen pieniä.¹

- **Äidinmaidonkorviketta saavat lapset.** Jos lapsesi saa äidinmaidonkorviketta, on tärkeää, että vaihdat lehmänmaitopohjaiset äidinmaidonkorvikkeet lapsellesi sopivaan, ravintoaineiltaan optimaaliseen, pitkälle pilkottuun imeväisten erityisvalmisteeseen, kuten Nutramigen* LGG®.

Laktoosittomat, vähälaktoosiset ja osittain hydrolysoidut äidinmaidonkorvikkeet eivät sovellu lehmänmaitoallergisille imeväisille sisältämänsä lehmänmaidon takia.

Vuohen, lampaan tai muiden eläinten maitoa ei suositella lehmänmaitoallergisille pikkulapsille, sillä näiden maitojen proteiinit ovat hyvin samankaltaisia kuin lehmänmaidon proteiinit.



Mitä on Nutramigen* LGG®?

Nutramigen* LGG® on suunniteltu erityisesti lehmänmaitoallergisille imeväisille ja pikkulapsille erityisvalmisteeiksi. Se ei sisällä soijaa, gluteenia eikä laktoosia.

Mitä on Nutramigen* LGG®?

Nutramigen* LGG® on imeväisen erityisvalmiste lehmänmaitoallergian hoitoon. Siinä olevat lehmänmaidon proteiinit on hajotettu (hydrolysoitu) niin pieniin osiin, että ne eivät saa aikaan allergista reaktiota useimmilla lapsilla. Nutramigen* LGG® on koostumukseltaan täysipainoinen erityisvalmiste eli se sisältää kaikki välttämättömät ravintoaineet ja täten soveltuu käytettäväksi äidinmaidon sijalla ja/tai korvaamaan maitoa sisältäviä elintarvikkeita. Nutramigen* LGG® valmisteita on kaksi erilaista eri ikäisille lapsille. Valmistetta voidaan antaa sekä suun että letkun kautta enteraalisesti. Kysy lääkäriltäsi lisätietoja.

Mitä on LGG®?

Lactobacillus rhamnosus GG on yksi eniten tutkituista maitohappobakteereista, jota käytetään allergioiden ruokavaliohoidon tukena. Tutkimusten mukaan LGG® tasapainottaa hyödyllisten bakteerien

määrää suolistossa ja siten vähentää suoliston läpäisevyyttä.³ Suolisto on luonnollinen este elimistön haitallisille bakteereille ja allergeeneille, mutta maitoallergisilla lapsilla tämä suoja voi olla heikentynyt. On tutkimusnäyttöä siitä, että Lactobacillus rhamnosus GG maitohappobakteeria sisältävä Nutramigen edesauttaa sietokyvyn kehittymistä lehmänmaidolle ja tukee siten maitoallergian ruokavaliohoitoa.⁴⁻⁶ Nutramigen on ainoa pitkälle pilkottu hydrolysaatti, joka sisältää kyseistä maitohappobakteeria.

Nutramigen* 1 LGG®

On ravintoainekoostumukseltaan täysipainoinen imeväisen erityisvalmiste, jota voidaan käyttää lapsen ensimmäisestä elinviikosta lähtien. Valmiste soveltuu ainoaksi ravinnoksi alle 6 kk ikäisille. Ikäsuositus: 0- 6 kk

Nutramigen* 2 LGG®

Kun lapsi kasvaa ja tulee vanhemmaksi, ravinnontarvetta aletaan tyydyttää pienillä makuannoksilla. Nutramigen* 2 LGG® on ravintoainekoostumukseltaan sopiva valmiste vastaamaan allergisen pikkulapsen tarpeita 6 kuukauden iästä lähtien, osana vähitellen monipuolistuvaa ruokavaliota. Ikäsuositus: 6 kk:n iästä alkaen, pääasiallisena nesteosuutena kiinteän ruoan ohella.



Nutramigen - käytön aloitus

Nutramigen allergisen lapsen maitona

Maito sisältää runsaasti ravintoaineita ja sen vuoksi se tulee korvata ravintoainekoostukseltaan täysipainoisella valmisteella, kuten Nutramigenilla. Nutramigen on täydennetty kaikilla niillä ravintoaineilla, joita lapsi tarvitsee kehittyäkseen ja kasvaakseen normaalisti.

Nutramigen* LGG® sisältää erikoiskäsiteltyjä lehmänmaidon proteiineja, joihin lapsi ei reagoi allergisesti. Tästä erikoiskoostumuksesta johtuen Nutramigen* LGG® tuoksuu ja maistuu erilaiselta kuin imeväisten äidinmaidonkorvikkeet. Kaikki hypoallergeeniset äidinmaidonkorvikkeet maistuvat samoin erilaiselta. Tutkimukset ovat osoittaneet, että pikkulapset tottuvat näihin makuihin⁷ sitä nopeammin, mitä aikaisemmin heidän annetaan niitä kokeilla. Tästä syystä lapsen pitää antaa maistella Nutramigenia jokaisella aterialla tottuakseen uuteen makuun. Lapsi, jota ruokitaan Nutramigenilla tottuu helpommin happamiin ja kitkeriin makuihin,⁷⁻¹⁰ makuihin, mikä helpottaa myöhemmin esimerkiksi kasviksiin ja hedelmiin tutustumista. Vanhemmat lapset voidaan totuttaa korvikkeen makuun eri tavoin, kuten vellin tai puuron seassa, mistä on ohjeita tämän vihkosen lopussa.

Kun olet alkanut antaa Nutramigenia lapsellesi, älä huolestu, vaikka hän ulostaa useammin ja ulosteet ovat löysiä ja vihertäviä; se on useimmiten täysin normaalia.

Neuvoja ja tukea: Jos haluat enemmän neuvoja ja tukea ruokinnasta ja sen aloittamisesta, ota yhteyttä lääkäriin, ravitsemusterapeuttiin tai lastenneuvolaan.



Nutramigeniin totuttautuminen

Kun lasta imetetään

Nutramigeniä voidaan antaa ensimmäisestä elinviikosta lähtien. Jos lasta imetetään, tulee Nutramigenin käyttö aloittaa hitaasti. Toisinaan lapsi ei halua ottaa tuttipulloa. Silloin lasta voidaan ruokkia lusikalla tai nokkamukista.

Niksejä äidinmaidonkorviketta saavan lapsen ruokintaan

Alle 6 kuukauden ikäiset lapset tottuvat nopeasti erityisvalmisteesiin^{7,11}. Parasta lapsellesi on, että hän voi vaihtaa äidinmaidonkorvikkeesta Nutramigeniin niin nopeasti kuin mahdollista diagnosin varmistuttua. Parhaiten autat lastasi alkuun, kun annat hänen kokeilla ensimmäistä kertaa uutta tuotetta nälkäisenä. Saattaa kestää jopa viikon ennenkuin lapsesi on tottunut uuteen makuun. Yritä olla positiivinen ruoka-aikaan, sillä lapsi aistii helposti sinun suhtautumisesi. On tärkeää muistaa, että sinun maku- ja hajuaistimuksesi eivät ole samat kuin lapsesi aistimukset. Tässä iässä lapsen haju- ja makuaisti eivät ole vielä täysin kehittyneet.

Nutramigenin asteittainen aloitus

Päivä 1 Sekoita 3/4 rintamaitoa tai äidinmaidon korviketta ja 1/4 valmista Nutramigeniliuosta

Päivä 2 Sekoita 1/2 rintamaitoa tai korviketta ja 1/2 Nutramigeniliuosta

Päivä 3 Sekoita 1/4 rintamaitoa tai korviketta ja 3/4 Nutramigeniliuosta

Päivä 4 Pelkästään Nutramigenia

Yksi keino on tehdä Nutramigenista laimeampi liuos lisäämällä vain puolet normaalista jauhemäärästä normaaliin vesimäärään ja lisätä jauhemäärää muutaman päivän aikana. **Niinä päivinä lapsesi ei saa suositeltua määrää Nutramigeniä**, joten on tärkeää syöttää häntä useammin, täydentää ruokaa rintamaidolla tai muulla maidottomalla ruualla lapsen iän mukaisesti. Vanhemmille lapsille Nutramigen sekoitetaan ruokaan. Katso reseptejä oppaan loppupuolelta.



Kuinka paljon tarvitsen Nutramigenia

Valmista Nutramigen-liuosta ml	Vettä ml	Tasamittojen lukumäärä jauhetta
35	30	1
70	60	2
130	120	4
200	180	6
270	240	8
1000	890	30 (2,5 dl)

Yksi tasamitta Nutramigen* 1 LGG® painaa (4,5 g).

Yksi tasamitta Nutramigen* 2 LGG® painaa (4,9 g).

Säilytä tuotetta oikein - noudata tarkasti purkissa olevaa ohjetta.

Kuinka paljon Nutramigenia tarvitaan?

Lapsen ikä vaikuttaa tarpeeseen.

Lapsen ikä	ml/vrk	purkkia/kk
0 - 4 kuukautta	600 - 1000	6 - 10
4 - 6 kuukautta	1000 - 700	10 - 8
6 - 12 kuukautta	700 - 500	8 - 5
1 - 3 vuotta	n. 500	5

Jos lapsi ei juo Nutramigenia maitona eikä syö sitä velliinä tai puurona, jauhe voidaan sekoittaa ruokaan.

6 dl valmista Nutramigen-liuosta vastaa 18 tasamittaa Nutramigen-jauhetta

Nutramigenista saa lisää energiaa, hiilihydraatteja, arvokkaita proteiineja, rasvaa, vitamiineja, kivennäis- ja hivenaineita. Nutramigen* 2 LGG® on ravintosisällöltään yli 6 kuukauden ikäisen lapsen tarpeiden mukainen.

2-valmisteessa myös kalsiumin määrä on korkeampi ja sen makua on parannettu helpottamaan valmisteen hyväksymistä. Seuraa ravitsemusterapeutin tai lääkärin antamia ohjeita lapsesi ravinnon-tarpeen kattamisesta.



Nutramigenin sekoitus valmiiksi liuokseksi

Noudata seuraavia ohjeita:

Imeväisen erityisvalmisteen valmistustapa vaikuttaa lapsesi terveyteen. Lue ohjeet huolellisesti. Jos sinulla on kysyttävää, saat vastauksen ravitsemusterapeutilta tai neuvolasta. Muista, että hyvä hygienia, oikea valmistus, käyttö ja säilytys ovat tärkeitä lapsesi terveyden kannalta.



1. Pese kätesi hyvin. Puhdista pullot, tutit, kannet ja kaikki muut tarvikkeet vedessä (kiehauta 1 min.)



2. Keitä puhdasta vettä. Älä käytä kuumaa vesijohtovettä. Anna jäähtyä syötilämpötilaan. Kaada tarvittava määrä vettä puhtaaseen pulloon.



3. Lisää tarvittava tasamittainen määrä jauhetta pulloon. Säilytä mittalusikka kuivana.



4. Sulje pullo, pyörittele ja ravistele hyvin, kunnes jauhe on kokonaan liuennut veteen. Tarkista lämpötila tipauttamalla pisara ranteellesi.

Huomio: Valmistuksen jälkeen liuos pilaantuu nopeasti. Siksi on tärkeää, että se käytetään heti valmistuksen jälkeen tai säilytetään suljettuna jääkaapissa 2-4 asteen lämpötilassa korkeintaan 24 tuntia. Älä pakasta valmistetta, äläkä käytä sitä, jos se on ollut valmiina huoneenlämmössä kauemmin kuin 2 tuntia. Jos valmiste on ollut kosketuksissa lapsen suuhun, se on käytettävä tunnin sisään eikä sitä saa laittaa jääkaappiin. Ylijäänyt valmiste heitetään pois ja välineet puhdistetaan.

Tavallisia Nutramigeniin liittyviä kysymyksiä

Kysymys: Miksi Nutramigen tuoksuu ja maistuu erilaiselta kuin äidinmaidonkorvikkeet?

Vastaus: Nutramigenin proteiinit on pilkottu (hydrolysoitu) niin pieniin osiin, että lapsi ei reagoi niihin allergialla. Siksi tuote tuoksuu ja maistuu erilaiselta kuin tavalliset korvikkeet. Hitaasti totuttamalla useimmat lapset oppivat pitämään siitä. Lapsella ei ole aikuisen makumieltymyksiä.

Kysymys: Kuinka Nutramigen säilyy?

Vastaus: Avaamaton purkki huoneenlämmössä, katso viimeinen käyttöpäivä purkista. Avattu purkki huoneenlämmössä, säilyvyys 1 kuukausi avaamisesta.

Kysymys: Onko sillä merkitystä, kumman kaadan ensin pulloon, veden vai jauheen?

Vastaus: Liukoisuus on parempi, jos lisäät jauheen veteen. Pyörittele pulloa ensin käsiesi välissä ja ravistele sitten vielä hyvin.

Kysymys: Pitääkö lapselle antaa D-vitamiinitippoja Nutramigenin käytön aikana?

Vastaus: Kyllä, lapsi tarvitsee suositusten mukaisesti D-vitamiinia tippoina Nutramigenin lisäksi.

Kysymys: Voinko säilyttää valmiin valmisteon jääkaapissa?

Vastaus: Valmistuksen jälkeen valmiste pilaantuu nopeasti. Siksi on tärkeä käyttää se heti tai säilyttää suljettuna jääkaapissa, kuitenkin korkeintaan 24 tuntia.

Kysymys: Kuinka paljon lapsi tarvitsee Nutramigenia vuorokaudessa?

Vastaus: Lapsen ravinnontarve vaihtelee iän mukaan ja myös, imetetäänkö lasta tai saako hän lisäksi tavallista ruokaa. Purkin annostelutaulukko sopii suuntaa antavaksi. Voit kysyä asiaa lääkäriltä tai ravitsemusterapeutilta.

Kysymys: Lapseni ei pysy kylläisenä valmisteella. Mitä minun pitäisi tehdä?

Vastaus: Tarkista ensin, saako lapsesi tarpeeksi Nutramigenia, juttele asiasta neuvolassa tai ravitsemusterapeutin kanssa. Jos lapsesi saa riittävästi Nutramigenia, voit kokeilla tehdä siitä paksumpaa tekemällä esim. puuroa tai velliä.



Nutramigen PURAMINO

Nutramigen PURAMINO on aminohappopohjainen erityisvalmiste vaikeisiin maitoallergian oireisiin tai useisiin ruoka-aineallergioihin. Jos oireet eivät lievi Nutramigen LGG -valmisteen avulla, lääkäri voi suositella kokeilemaan Nutramigen PURAMINO -valmistettä.

Nutramigen PURAMINO on valmistettu yksittäisistä aminohapoista, pienimmistä proteiinin rakennuspalikoista, joita immuunipuolustus ei tunnista vahingollisiksi ja täten ne eivät aiheuta allergista reaktiota herkilläkään lapsilla. Valmiste sisältää myös helposti imeytyviä rasvahappoja.



12

Lähteet:

1. Ruoka-allergiat (lapset). Käypä hoito-suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Kardiologisen Seuran asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäri-seura Duodecim, 2015.
2. Skripak JM et al. J Allergy Clin Immunol 2007;120:1172-7.
3. Nermes et al. Clin Exp Allergy 2011;41(3):370-7.
4. Berni Canani et al. J Allergy Clin Immunol 2012;129:580-2.
5. Berni Canani R et al. J Pediatr 2013;163(3):771-7.
6. Baldassarre et al. J Pediatr 2010;156:397-401.
7. Beauchamp GK et al. J Pediatr Gastroenterol Nutr 2009;48 Suppl 1:S25-S30.
8. Liem and Mennella. Dev Psychobiol 41: 388-395, 2002.
9. Mennella and Beauchamp 2002. Earl Hum Dev. Vol. 68:71-82.
10. Mennella J.A. et al. Early Hum Dev. (2006) 82, 463 - 468.
11. Sausenthaler S et al. Clin Nutr 2010;29:304-6.



Kohti makuannoksia ja ruokavalion laajentamista

Makuannoksiksi kutsutaan pieniä annoksia kiinteää ruokaa, joiden kautta pikkulapsi vähitellen totuttelee syömään erilaisia ruoka-aineita. Makuannoksien kautta lapsi oppii asteittain noudattamaan samanlaista ruokavaliota muun perheen kanssa'. Oppaan seuraavassa osiossa tarjoamme hyviä vinkkejä makuannosten aloittamiseksi osana maidotonta ruokavaliota. Hyvien ruokatottumusten oppiminen alusta pitäen on tärkeää ja ohjeemme ovatkin kehitetyjä tukemaan terveellisten ruokatottumusten harjoittelua erityisruokavaliosta huolimatta.

Oppaassa tarjoamme myös valikoiman maidottomia reseptejä, jotka ovat helppoja ja nopeita toteuttaa lapsiperheen arjen keskellä. Kaikki reseptit ovat täysin maitoproteiinittomia ja monet ovat myös vapaita muista yleisistä ruoka-allergeeneista. Käy kuitenkin reseptit tarkasti itse läpi, jos lapsellasi on runsaasti erilaisia ruoka-aineallergioita.

Ota yhteyttä lastenlääkäriin ja ravitsemusterapeuttiin, jos lapsesi saa allergisia oireita jostakin ruoka-aineista. Jos allergia aiheuttaa hengitystieoireita, tarvitsee lapsi välittömästi sairaanhoitoa.



Miksi makuannokset ovat niin tärkeitä?

Lapsi kasvaa ensimmäisen vuoden aikana nopeammin kuin muulloin elämänsä aikana. Nopean kasvun vuoksi lapsi tarvitsee enemmän energiaa ja ravintoaineita. Ensimmäisten elinkuukausien aikana lapsi saa kaiken tarvitsemansa rintamaidosta tai äidinmaidonkorvikkeesta. Kasvaessaan lapsi tarvitsee vähitellen ravintoaineita myös kiinteästä ravinnosta.¹

Makupalat ja lehmänmaitoallergia

Kun lapsi tutustuu kiinteään ravintoon, rintamaidon ja/tai imeväisen erityisvalmisteen määrä vähenee. On tärkeää jatkaa lehmänmaitoallergisen lapsen imettämistä tai lisätä ruokaan esimerkiksi Nutramigenia, jotta hän saa tarvitsemansa ravintoaineet ja riittävästi energiaa.

Kiinteän ravinnon aloittaminen on tärkeä vaihe lapsen elämässä. Se on hauskaa ja jännittävää sekä vanhemmille että lapsille. Mutta muutos voi herättää myös huolta ja tuntua työläältäkin maitoallergisen lapsen kohdalla. Näin ei kuitenkaan tarvitse olla.

Tämän kappaleen tarkoituksena on antaa käytännöllisiä neuvoja makuannoksia varten. Mukana on paljon nopeita, helppoja ja maidottomia reseptejä, joilla tarjoat itsellesi ja lapsellesi myönteisen kokemuksen lapsen tärkeästä kehitysvaiheesta.

Mitä ruokaa annan lapselleni?

Saako lapsi oikeita ravintoaineita?

Syökö lapseni riittävästi?



Milloin aloitan makuannosten antamisen?

Makuannoksia suositellaan aloittamaan noin 4-6 kuukauden iässä riippuen lapsen kiinnostuksesta eri ruoka-aineisiin.^{1,2} Muista, että kiinteää ruokaa ei suositella alle 4 kuukauden ikäisille.^{1,3}

Jos lapsi on kiinnostunut ruoasta, voit antaa makuannoksia aikaisintaan 4 kuukauden ikäiselle. Makuannosten ei tulisi kuitenkaan häiritä imetystä. Jatka imetystä tai imeväisen erityisvalmisteen antamista normaalisti. Pidä tätä lapselle mahdollisuutena tutustua uusiin makuihin ja koostumuksiin.²

Noin 6 kuukauden iässä lapsen tulee totutella syömään tavallista ruokaa. Se tarkoittaa sekä eri makujen ja koostumusten maistelua että pureskelun ja lusikalla syömisin opettelu. Tämän siirtymävaiheen aikana voit jatkaa imetystä tai imeväisen erityisvalmisteen antamista normaalisti. Äidinmaito ja imeväisen erityisvalmiste ovat hyvin ravintopitoisia eikä sinun tarvitse huolehtia siitä, saako lapsesi riittävästi ravintoa, jos makuannoksiin totuttelu ei suju helposti.²

Seuraavat merkit kertovat, että lapsi on valmis syömään kiinteää ruokaa:

- Hän laittaa tavaroita suuhun
- Hän pureskelee rystysiään
- Hän on kiinnostunut siitä, kun muut ruokailevat
- Hän haluaa useammin ruokaa



Millaista ruokaa voin antaa ja milloin?

Ei ole olemassa tiukkoja sääntöjä, millaisilla elintarvikkeilla kokeilu aloitetaan ja milloin.² Ruoka voi olla soseena tai muhennettuna ja sen tulee olla pehmeää, jotta lapsi pystyy nielemään sen. Voit aloittaa esimerkiksi soseutetulla perunalla tai porkkanalla. Muita ehdotuksia löydät kohdasta Reseptit.

Aluksi riittää muutama teelusikallinen makuannoksena ja vähitellen määrää lisätään. Näin lapsi tottuu uusiin koostumuksiin ja makuihin. Kannattaa kokeilla samaa ruokaa useita kertoja, koska osa lapsista voi vaatia useamman maistamiskerran.²

Pienten makuannosten koko kasvaa lapsen kasvun ja ruokahalun mukana. Lopulta makuannokset vastaavat pienen aterian kokoa. Kun lapsi on noin 10-12 kk, hyvänä ohjeena on antaa kaksi pää-ateriaa ja muutama välipala päivän aikana.²

Viljat

Viljoja tulee antaa aikaisintaan 5 kuukauden iässä ja viimeistään 6 kuukauden iässä. Viljojen kokeilua voi aloittaa puuroina esimerkiksi kaurasta, rukiista tai vehnästä.²

Muut allergiat

Aiemmin uskottiin, että allergiaa voidaan ehkäistä, jos esimerkiksi kalan tai kananmunan tarjoamista vältetään, kunnes lapsi on täyttänyt vuoden. Uudet tutkimukset kuitenkin osoittavat, että näin ei ole. Koska kalassa ja kananmunassa on paljon tärkeitä ravintoaineita, on hyvä tarjota niitä lapselle varhaisessa vaiheessa.²



Ruokaseikkailu

Lapset ovat yleensä innokkaita kokeilemaan uusia ruoka-aineita yhden vuoden ikään asti. Hyödynnä tämä aika ja esittele lapselle monia uusia ruoka-aineita. Varhaiset kokemukset eri mauista ja koostumuksista tuntuvat lapsesta seikkailulta ja luovat pohjan ruokatottumuksille loppuelämäksi.⁴

Maut

Rintamaidon tai äidinmaidonkorvikkeen maku on yksi ensimmäisistä lapsesi aistimista mauista syntymän jälkeen. Nämä varhaiset makulämykset voivat vaikuttaa lapsen ruokavalintoihin pitkään. Tutkimukset ovat myös osoittaneet, että Nutramigenia syöneet lapset pitävät vanhemmiten enemmän happamista ja karvaista mauista (esim. parsakaali).⁴ Mitä enemmän lapsi saa kokeilla eri makuja pienenä, sitä innokkaammin hän haluaa kasvaessaan maistella uusia ruoka-aineita. Monia eri ruoka-aineita ja makuja kokeileva lapsi saa lisäksi helpommin tarvitsemansa ravintoaineet.

Koostumus

Kun jatkat vähitellen makuannosten tarjoamista, on tärkeää, että annat lapsen kokeilla erilaisia koostumuksia: nestemäisiä, kookareisia, sitkeitä, rapeita jne.³ Kun lapsi on 4-6 kuukauden ikäinen, hän voi alkaa syödä "sormiruokaa" kuitenkin lapsen kehitys huomioonottaen. Erilaiset koostumukset auttavat kehittämään pureskelua ja niitä lihaksia, joita tarvitaan puheen kehittymiseen.⁵ "Sormiruokalla" lapsi voi kokeilla syömistä itsenäisesti sekä harjoitella silmän ja käden koordinaatiota!

Vinkkejä sormiruokaan

Sormiruoka on ruokapaloja, joita lapsi voi helposti pitää kädessään. Aloita pehmeällä ruoalla. Kun lapsi on noin 6 kk, voit vähitellen siirtyä antamaan kovempaa sormiruokaa.

Kokeile aluksi esim, seuraavia:

- Hedelmäpaloja (pieniksi leikattuina), esim. kypsä banaani, päärynä, avokado tai meloni
- Pehmeitä kasvispaloja, esim. kurkkua, tomaattia
- Maidottomia riisikakkuja
- Hyvin keitettyä pastaa eri muodoissaan
- Paahdettuja, maidottomia leipäpaloja ja maidottomia voileipiä
- Maissinaksuja



Mitkä elintarvikkeet sisältävät maitoproteiinia?

Vaikeaoireista lehmänmaitoallergiaa hoidetaan välttämällä kokonaan lehmänmaitoa ja sitä sisältäviä tuotteita.⁶ Huomioitavaa on, että monissa elintarvikkeissa lehmänmaitoproteiinia on pieninä määrinä. Katso aina pakkausselosteet tarkoin. Nykyisin allergisoivat ainesosat, kuten maito, täytyy merkitä erottuvasti pakkaukseen.

Kiinnitä huomiota seuraaviin, maitoproteiinia sisältäviin tuotteisiin:

- Crème Fraîche
- Eläinrasva
- Feta
- Hera
- Herajauhe
- Herajuusto
- Jogurtti
- Juusto
- Juustojauhe
- Jäätelö
- Kaseiini/kaseiinipitoinen ruoka
- Kerma
- Kermajauhe
- Kermaviili
- Kirnupiimä
- Kondensoitu maito (maitotiiviste)
- Korppu
- Korppujauhe
- Laktoglobuliini
- Laktoosi
- Maito
- Maitoalbumiini
- Maitojauhe
- Maitoproteiini
- Maitorahka
- Maitosokeri
- Maitosuklaa
- Margariini
- Margariini, jossa maitoa
- Natriumkaseinaatti
- Nougat
- Pehmeä juusto
- Piimä
- Raejuusto
- Rasvaton maitojauhe
- Ruoanvalmistusrasva/rasvaseos
- Salaattijuusto
- Suklaa
- Sulatejuusto
- Tuorejuusto
- Velli
- Viili
- Voi

Asioita, jotka kannattaa ottaa huomioon

Merkintäohjeet

Ainesosamerkinnt: Euroopan unionin merkintäohjeiden mukaan maito ja siitä valmistetut tuotteet on aina ilmoitettava tuoteselosteessa, jos elintarvike sisältää maitoa. Opettele AINA lukemaan tuoteseloste: resepti saattaa muuttua ja se voi sisältää maitoa, vaikka ei aiemmin ole sisältänyt sitä tai päinvastoin.

Elintarvikkeet

Maitotuotteet: Kaikki maitotuotteet on jätettävä pois ravinnosta ja korvattava muilla tuotteilla. Kaupoissa on (yleensä) paljon vaihtoehtoisia, kauraan, riisiin tai soijaan pohjautuvia tuotteita. Ne toimivat erinomaisesti vanhemmille lapsille ja aikuisille. Energia- ja ravintoainetarve ratkaisevat, millä tuotteilla maitotuotteet korvataan. Imeväiset ja pikkulapset tarvitsevat usein myös imeväisten erityisvalmistetta ohjeiden mukaan.

Lampaan- ja vuohenmaito: Muiden eläinten, kuten lampaan- ja vuohenmaito muistuttaa paljon lehmänmaitoa ja siksi sitä vältetään.

Ravintorasvat: Voi ja margariini sisältävät yleensä maitoa. Kun margariinia tarvitaan, käytetään maidottomia vaihtoehtoja. Puhtaat öljyt ovat maidottomia.

Leipä: Monet ruokaleivät ovat maidottomia, sillä ne leivotaan yleensä veteen ja öljyyn. Tarkista kuitenkin aina tuoteseloste.

Kahvileivät ja konditoriotuotteet sisältävät useimmiten sekä maitoa että margariinia tai voita.

Puuro: Suurimot/hiutaleet ovat sellaisenaan maidottomia, mutta esimerkiksi manna- ja riisipuuro valmistetaan perinteisesti maitoon, kaura- ja ruispuuro puolestaan veteen.

Leikkeleet: Kaikki juustot sisältävät maitoa. Puhdas liha, esimerkiksi savustettu/keitetty kinkku on maidotonta. Sen sijaan puolivalmisteet, kuten makkara ja maksapasteija sisältävät toisinaan maitoa tai maitojauhetta. Valitse silloin maidoton vaihtoehto.

Liha ja kala: Kaikki puhdas liha on maidotonta mutta puolivalmisteissa voi olla maitoa. Lue aina tuoteseloste huolellisesti leikkele tuotteista, kuten makkaraasta, mustasta makkaraasta, kalapukoista, kalapullista jne.

Hedelmät, vihannekset ja peruna: Sellaisenaan (tai keitettynä ja säilöttyinä) näissä ei ole maitoa. Puolivalmisteissa, esimerkiksi pussikeitoissa ja perunamuussijauheessa on yleensä maitoa.

Muuta

Ole tarkkana, kun käytät puolivalmisteita. Ne voivat sisältää maitoa. Ole huolellinen, kun käytät esimerkiksi liemiä, valmiskeittoja/valmisruokia.



Vinkkejä ja neuvoja

- Anna lapsen maistella makuannoksia, kun hän ei ole liian väsynyt, kylläinen tai nälkäinen. Niitä on hyvä antaa, kun lapsi on levännyt ja riittävän nälkäinen. Voit antaa hänelle uutta maisteltavaa mihin ruoka-aikaan tahansa päivän aikana. Kokeilkaa ja katsokaa, mikä teillä toimii parhaiten.
- Anna lapsen päättää tahti. Älä kiirehdi tai pakota lasta syömään. Anna hänen itse päättää, koska hän on kylläinen.
- Tässä vaiheessa ei ole tärkeää, kuinka paljon lapsi syö, vaan se, että hän tottuu syömiseen.
- Ota lapsi mukaan istumaan perheen ruokahetkiin niin usein kuin mahdollista.
- Puhu lapsen kanssa ja anna hänen tuntea kuuluvansa joukkoon.
- Kaikki lapset eivät syö yhtä paljon ja vanhempien voi olla vaikea arvioida sitä. Keskustele neuvolassa tai ravitsemusterapeutin kanssa, jos jokin askarruttaa.
- Imetä lastasi aterioiden yhteydessä. Mikäli rintamaitoa ei ole, niin tarjoa lapselle Nutramigenia. Janojuomaksi tarjoa vettä. Vältä sokeripitoisia ja makeutettuja juomia kuten tuoremehua ja mehuja.

- Soseita on helppo valmistaa myös itse. Käytä sauvasekoitinta tai perunapuserrinta soseutukseen.

Vältettäviä ruoka-aineita

- Käytä niukasti suolaa alle vuoden ikäisellä lapsella. Käytä maustamiseen mieluummin yrttejä.
- Vältä käyttämästä makeutettuja elintarvikkeita ja sokerioimasta ruokaa. Sokerissa ei ole juurikaan ravintoaineita.
- Älä anna hunajaa alle vuoden ikäiselle lapselle. Kuumentamattomassa hunajassa voi olla Clostridium botulinum -bakteeria, joka voi aiheuttaa lapsen vakavankin sairastumisen.
- Jos haluat lisätietoa, mitä muita tuotteita tämänikäisen lapsen tulisi välttää, tutustu imeväisten ja leikki-ikäisten lasten ravitsemussuosituksiin.



Ateriaehdotuksia

Kun lapsi kasvaa ja makuannokset kasvavat, ne alkavat muistuttaa pieniä annoksia. Lapsi saa edelleen tärkeää ravintoa rintamaidosta tai imeväisen erityisvalmisteesta siirtymävaiheen aikana. Siirtymävaiheen aikana 600 ml Nutramigen 2-liuosta (joka vastaa 18 annosmittaa Nutramigen-jauhetta) kattaa valtaosan päivittäisestä ravintoainetarpeesta. Nutramigen LGG® soveltuu juomien lisäksi myös päivittäiseen ruoanlaittoon. Vieressä on ateriaehdotuksia, joissa on yhteensä 18 annosmittaa (vastaa 600 ml liuosta) Nutramigenia.



		Täydennä
Aamiainen	Aamiaisuuro, esimerkiksi kauraa, manna- tai maissisuurimoita ja hedelmäsosetta, maidotonta margariinia/öljyä tai Nutramigen-liuosta, jossa on maidotonta myslää. Leipää ja maidotonta margariinia ja maidotonta leikkelettä.	4 mittaa Nutramigenia*
Välipala	Hedelmä	
Lounas	Lammas- tai kalapata	2 mittaa Nutramigenia*
Välipala	Hedelmä"jogurtti" -välipala - resepti sivulla 39.	3 mittaa Nutramigenia*
Päivällinen	Peruna- ja parsakaalikeitto ja maidotonta margariinia/öljyä.	2 mittaa Nutramigen*
	Pannukaku ja marjoja tai hilloa.	3 mittaa Nutramigen*
Iltapala	Nutramigen-liuos, leipää ja maidotonta margariinia ja maidotonta leikkelettä.	4 mittaa Nutramigen*

*Mitta vastaa Nutramigen-purkissa olevaa mittaa.

Hyödyllisiä vinkkejä maidottomaan ruokavalioon

Kun lapsi ei voi syödä lehmänmaitoproteiinia, saat apua ruoanlaittoon seuraavista ohjeista.

Maito	Käytä kylmää Nutramigen-liuosta.
Puuro/velli	Keitetään veteen ja suurimoihin tai jauhoon. Nutramigen lisätään huoneenlämpöisenä.
Ruokarasva	Maidoton margariini leivälle. Kasviöljy tai maidoton margariini ruoanlaittoon ja leivontaan.
Pannukakut	Nutramigen-liuos sopii hyvin leivontaan. Paista maidottomalla margariinilla tai kasviöljyllä.
Keitot/soseet/ muhennokset	Valmistetaan keittoliemestä tai maidottomasta liemestä, jauhoista ja Nutramigen-liuoksesta.
Leivät/kakut/pullat	Paistetaan Nutramigenilla ja maidottomalla margariinilla tai kasviöljyllä.

Miten valmista ruokaa tai juomaa voi täydentää ravintopitoisemmaksi?

2 mittaa Nutramigen-jauhetta sekoitaan 0,5 dl:aan maidotonta lastenruokaa/kreemiä/hedelmäsosetta jne.

4 mittaa Nutramigen-jauhetta sekoitaan 1 pieneen purkkiin maidotonta lastenruokaa (noin 130 grammaa).

6 mittaa Nutramigen-jauhetta sekoitetaan 1 purkkiin maidotonta lastenruokaa (noin 190 grammaa).

Velli

2 dl vettä

2 tl maissitärkkelystä

6 mittaa Nutramigen-jauhetta

Sekoita maissitärkkelys kylmään veteen. Kiehauta ja anna sen jälkeen kiehua hiljaa joitakin minutteja. Anna seoksen jäähtyä syöntilämpötilaan. Nutramigen-jauhe sekoitetaan syöntilämpötilassa.

Vinkki:

- Vellin tai puuron aineksia kannattaa mahdollisuuksien mukaan vaihdella.⁷
- Vaihda maissitärkkelys ½ dl:aan riisijauhoa. Kiehauta vesi ja lisää riisijauho. Sekoita ja anna jäähtyä syöntilämpötilaan.
- Lisää Nutramigen-jauhe ja sekoita uudelleen.

Kalsium

Kasvavalle lapselle kalsium on yksi monista tärkeistä ravintoaineista, sillä se mm. osallistuu luuston kehitykseen. Normaaliruoan paras kalsiumin lähde on maitotuotteet, joita lehmänmaitoallergiset lapset eivät voi syödä. Nutramigen 2 LGG® sisältää enemmän kalsiumia tyydyttämään kasvavan lapsen tarpeen. Jos Nutramigen -erityisvalmistetta käytetään suositeltu määrä oikealla ikäryhmällä, kalsiumlisää ei tarvitse antaa.

Kalsiumin suositeltu päiväannos (Ca)

Ikä	Suosittelun päiväannos (Ca)**	Nutramigen 2:n määrä kattamaan kalsiumtarpeen
6-11 kk	540 mg	5-6 dl
12 kk-5 v	600 mg	6-7 dl

****Suomalaiset ravitsemussuositukset.
Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014.**



Kalsiumsisältö/valmis liuos 100 ml
Nutramigen* 1 LGG® 77 mg
Nutramigen* 2 LGG® 88 mg



Nutramigen LGG® - siirtymävaihe

Jos lapsi saa Nutramigen 1-valmistetta, lääkäri tai ravitsemusterapeutti voi suositella siirtymään Nutramigen 2-valmisteeseen, kun lapsi on puolivuotias. Tuote sopii vanhemman imeväisen tarpeisiin. Kun kiinteän ruoan määrä vähitellen lisääntyy, huomaat, että lapsi haluaa vähemmän Nutramigenia. Siirtymävaiheen aikana 600 ml Nutramigen 2-valmistetta (joka vastaa 18 annosmittaa Nutramigen-jauhetta) kattaa valtaosan päivittäisestä ravintoaineiden tarpeesta. Se voidaan antaa juomana, sekoitettuna ruokaan tai näiden yhdistelmänä. D-vitamiinilisää annetaan ravitsemussuositusten mukaisesti.

Kaikissa Nutramigen-tuotteissa on puhdasta DHA-omega-3-rasvahappoa. DHA:ta on äidinmaidossa ja se edistää normaalia näön kehitystä, kun päivittäinen annos on 100 mg DHA:ta.



Tässä viikossa olevista resepteistä

- Seuraaviin resepteihin voi lisätä molempia Nutramigen LGG -valmisteita riippuen lapsesi iästä tai Nutramigen PURAMINOA.
- Valmista imeväisen erityisvalmiste aina purkin ohjeen mukaan.
- Soseuta, muhenna tai hienonna ruoka, jotta sen koostumus sopii lapsellesi.
- Tarkista kustakin reseptistä, että ainesosat sopivat lapsellesi. Kysy neuvoa lääkäriltä, neuvolasta tai ravitsemusterapeutilta, jos olet epävarma.
- Ateriat voi pakastaa, jos toisin ei ilmoiteta. Pakasta soseutettu ruoka pienissä rasioissa tai jääpala-astiassa. Merkitse pakastepussit.
- Kun käytät mikroaaltouunia, muista, että se voi lämmittää ruoan epätasaisesti.
- Säilytä ruokaa pakastimessa enintään kuukausi. Tarkista, että ruoka on täysin sulanut, ennen kuin lämmität sen.
Lisää Nutramigen mahdollisimman myöhään.
- Tarkista, ettei ruoka ole liian kuumaa tarjotessasi sitä lapselle.
- Ilmoitetut annoskoot ovat suuntaa-antavia. Lapsesi saattaa haluta ehdotettua annoskokoja enemmän tai vähemmän. Usein on paras antaa lapsen päättää, koska hän on kylläinen.
- Lisää hieman rasvaa, esimerkiksi rypsi- tai rapsiöljyä tai maidotonta margariinia, jolloin ruoka sisältää enemmän energiaa ja täydentää pikkulapsen kasvutarpeet.
- Näitä reseptejä ei tarvitse koevalmistaa - olemme huolehtineet siitä, että ne ovat myös pikkulasten kiireisille vanhemmille nopeita ja helppoja valmistaa.

Älä koskaan jätä lasta syömään yksin mahdollisen tukehtumisvaaran vuoksi.





Reseptejä

1. Vihannesseetit **27**
2. Hedelmäseetit **28**
3. Aamiaispuro **29**
4. Ruokaisa tai makea kuskus **30**
5. Kalaa ja persiljakastiketta **31**
6. Peruna- ja parsakaalikeitto **32**
7. Perunamuhennos **33**
8. Kanasupreme **34**
9. Lasagne **35**
10. Lammas- ja vihannespata **36**
11. Letut **37**
12. Perunagratiini **38**
13. Hedelmä"jogurtti" -välipala **39**
14. Risotto **40**
15. Riisivanukas **41**
16. Vaniljakastike **42**
17. Syntymäpäiväkakku **43**

Vihannessooseet

4-6 kuukaudesta eteenpäin

Aloita totuttelu yksi vihannes kerrallaan. Voit sen jälkeen vaihdella niitä ja käyttää 2-3 vihannesta kerrallaan.

Kesäkurpitsa- ja perunasose

Noin 3 soseannosta (mahtuu 6 jääpalarasiaan)

- 50 g kesäkurpitsaa, suikaloituna
- 1 peruna, kuorittuna ja paloitetuna
- 30 ml Nutramigen-liuosta (1 annosmitta 30 ml:aan vettä)
- 1 tl maidotonta keitettyä puuroriisiä paksuntamaan koostumus

1. Keitä peruna.
2. Lisää kesäkurpitsasuikaleet, kun peruna on pehmeä, ja keitä vielä 2 minuuttia.
3. Valuta vesi, ja soseuta, purista lävikön läpi tai muhenna.
4. Ota yksi annos kerrallaan, lisää Nutramigenia ja sekoita.
5. Lisää maidoton riisi, jotta soseen koostumus paksuuntuu sopivaksi.
6. Jos sose pakastetaan, Nutramigen ja riisi lisätään vasta sulatuksen jälkeen.

Tämä resepti sopii erinomaisesti siirtymävaiheen alkuun, koska siinä on monia erilaisia vihannuksia, joista saa vitamiineja. Äskettäin Nutramigenin käytön aloittaneelle lapselle tämä resepti toimii makuunnoksena ja helpottaa totuttamaan Nutramigeniin.

Muunnokset

- Peruna ja palsternakka
- Parsakaali ja peruna
- Peruna ja kukkakaali
- Porkkana ja peruna

Kokeile linssisosetta: Keitä 50 g punaisia linssejä 300 ml:ssa vettä, kunnes ne ovat kypsyneet. Kaada vesi ja lisää 100 ml Nutramigenia ja 6 tl maidotonta riisiä. Mahtuu 4 jääpalarasiaan.



Vinkki

- Maidottoman riisin määrä on suuntaa-antava. Lisää sitä enemmän tai vähemmän haluamasi koostumuksen mukaan.
- Lisää Nutramigen sulatuksen jälkeen, jotta vitamiinit säilyvät.



Hedelmäsoseet

4-6 kuukaudesta eteenpäin

Aloita totuttelu yksi hedelmä kerrallaan. Voit sen jälkeen vaihdella niitä ja käyttää 2-3 hedelmää kerrallaan.

Omenasose

Noin 3 hedelmäannosta (mahtuu 6 jääpalarasiaan)

- Kaksi omenaa (kuorittuna ja hienonnettuna)
- 30 ml Nutramigen-liuosta (1 annosmitta 30 ml:aan vettä)
- 1 rkl maidotonta keitettyä puuroriisiä, lisää vähitellen

1. Keitä omena höyrykattilassa tai pienessä määrässä vettä, kunnes se on kypsä.
2. Valuta vesi ja soseuta, purista tai muhenna omena.
3. Ota yksi annos kerrallaan, lisää Nutramigenia ja sekoita.
4. Lisää kypsä riisi, jotta pureen koostumus paksuuntuu sopivaksi.
5. Jos sose pakastetaan, Nutramigen ja riisi lisätään vasta sulatuksen jälkeen.

Tämä resepti sopii erinomaisesti siirtymävaiheen alkuun. Eri hedelmien ja vihannesten ansiosta lapsi saa enemmän vitamiineja ja kivennäisaineita. Äskettäin Nutramigenin käytön aloittaneelle lapselle tämä resepti toimii makuannoksena ja helpottaa totuttuaan Nutramigeniin.

Muunnokset

Kannattaa käyttää makeita ja kypsiä hedelmiä. Näin saat helpon ja nopean aterian, jossa ei tarvitse käyttää liettä.

- Kypsä päärynä
- Papaya (poista siemenet)
- Persikka
- Banaani
- Mango
- Meloni



Yhdistä 2-3 hedelmäsosetta vaihtelun vuoksi, esimerkiksi

- Omenaa, päärynää tai muhennettua banaania.
- ½ avokado ja ½ pieni kypsä banaani (lisää Nutramigenia sen verran, että saat halutun koostumuksen).

Vinkki

- Hyödynnä valmis pieni maidoton lastenruoka- tai hedelmäpurkki (n. 130 g) ja lisää 4 annosta Nutramigen-jauhetta.



Aamiaispuuro

5-6 kuukaudesta eteenpäin

Valmista aamiaispuuroa, joka sopii ruoka-aineallergiselle lapselle, voi olla vaikea löytää. Aamiaispuuro on hyvä keino lisätä lapselle Nutramigenia. Nämä aamiaisvaihtoehdot sisältävät paljon ravintoaineita, ja ne voi makeuttaa ja maustaa erilaisilla hedelmäsoseilla.

Kaurahiutalepuuro 1 pikkulasten annos tai 2 imeväisen annosta

- 1 rkl kaurahiutaleita
- 90 ml vettä
- 3 annosmittaa Nutramigen-jauhetta
- 1 rkl soseutettua hedelmää (tai jotakin muuta mieltymysten mukaan)

1. Kaada kaurahiutaleet ja vesi kattilaan. Kiehauta ja anna kiehua hiljalleen 5 minuuttia. Puuron voi tehdä myös mikroaaltouunissa: Lämmitä 1½ minuuttia.
2. Anna jäähtyä, lisää sekaan Nutramigen-jauhe ja hedelmäsose.
3. Ei saa pakastaa.

Vinkki

- Lisää valmista Nutramigen-liuosta sen verran, että saat lapsellesi sopivan koostumuksen
- Mannapuuro sopii hyvin pakastamiseen (toisin kuin kaurapuuro). Voit tehdä kaksinkertaisen annoksen ja pakastaa osan jääpala-annostimessa. Lisää Nutramigen vasta sulatuksen jälkeen, jotta vitamiinit säilyvät.

Mannasuurimopuuro 2 pikkulasten annosta tai 4 imeväisen annosta

- 1 rkl mannasuurimoita
- 210 ml vettä
- 6 annosmittaa Nutramigen-jauhetta
- 1 rkl soseutettua hedelmää (tai jotakin mieltymysten maun mukaan)

1. Mittaa mannasuurimot kattilaan ja lisää vesi vähän kerrallaan.
2. Anna kiehua hiljalleen alhaisella lämmöllä 15-20 minuuttia. Sekoita välillä.
3. Anna jäähtyä, lisää sekaan Nutramigen-jauhe ja hedelmäsose.



Ruokaisa tai makea kuskus

6 kuukaudesta eteenpäin

1 pikkulasten annos tai 2 imeväisen annosta Ei saa pakastaa

Tämä resepti sopii sekä ruokaisaksi että makeaksi kuskus-ateriaksi:

- 100 g kuivaa kuskusia (couscous)
- 90 ml keitettyä kuumaa vettä
- 3 annosmittaa Nutramigen-jauhetta

1. Mittaa kuskus ja lisää vesi.
2. Peitä kannella ja anna kiehua, kunnes kuskus on imenyt kaiken nesteen.
3. Sekoita Nutramigen-jauhe kuskusin joukkoon.
4. Tarjoillaan lämpinä tai kylmänä.

Monipuolisia reseptejä, jotka ovat sekä ruokaisia että makeita, voi olla vaikea löytää. Kuskus on hyvä tärkkelyslähde ja yhdessä vihannesten ja lihan tai kalan kanssa siitä tulee täydellinen ateria, jossa on proteiinia, tärkkelystä ja vitamiineja. Muista kuitenkin, että kuskus on vehnää eikä sitä saa antaa lapselle, joka on allerginen vehnälle tai joka ei voi syödä gluteenia.

Vinkki

- Imeväisille nestemäisempään kuskukseen voi lisätä enemmän vettä
- Ruokaisa versio: Lisää vihannessosetta tai pilkottuja keitettyjä vihanneksia ja lihaa tai kalaa
- Makea versio: Sekoita hieman soseutettua hedelmää
- Sopii hyvin lounasruoaksi tai otettavaksi mukaan piknikille



Kalaa ja persiljakastiketta

6 kuukaudesta eteenpäin (voidaan soseuttaa, muhentaa tai hienontaa)

1 pikkulasten annos tai 2 imeväisen annosta

- 150 g vaaleaa, ruodotonta kalaa (tuoreena tai pakastettuna)
- Nutramigen-valkokastike (ks. resepti alla)
- Ripaus tuoretta persiljää

1. Kypsennä kala höyrykattilassa tai mikroaaltounissa. Voit myös kypsentää kalan pienessä määrässä Nutramigenia, kunnes se on pehmeä ja täysin kypsä (noin 5 minuuttia).
2. Valmista kastike (ks. ohje alla) ja lisää persilja.
3. Lisää kastike kalan päälle ja viipaloi kala kastikkeeseen.
4. Tarjoile perunamuhennoksen ja vihannesten kera. Tarkista ennen tarjoilua, että kalassa ei ole ruotoja.

Valkokastike

1 rkl maidotonta margariinia

1 rkl vehnä jauhoa

250 ml Nutramigen-liuosta (8 annosmittaa 240 ml:aan vettä)

Yhdistä ainesosat ja sekoita koko ajan vispilällä, kunnes kastike on valmis (tai 30 sekunnin välein, jos valmistat sen mikroaaltounissa).

Tällä reseptillä voit antaa lapsen maistaa kalaa ja ravintopitoista valkokastiketta, joka on valmistettu Nutramigenista. Kala on hyvä proteiini lähde ja yhdessä Nutramigenin kanssa kalasta saa paljon kalsiumia ja D-vitamiinia. Resepti on hyvä myös silloin, kun haluat lisätä proteiinia imeväisen ravintoon.

Muunnokset

- Tomaattikastike: Lisää 1 tl tomaattipyreetä ja hieman kuivattuja italialaisia mausteita (halutessasi).
- Lisäenergiaa saat lisäämällä 100 ml kaurakermaa valkokastikkeeseen.
- Kastikkeen voi pakastaa erillisannoksina.

Vinkki

- Kastikkeen voi valmistaa kattilassa tai mikroaaltounissa. Onnistumisen takaamiseksi sekoittaessa käytetään vispilää, ei lusikkaa. Muuten kastikkeeseen jää paakkuja. Kastike voi vaikuttaa ohuelta valmistettaessa mutta se paksuuntuu, kun se jäähtyy. Tee kaksinkertainen määrä ja pakasta erillisannoksina.



Peruna- ja parsakaalikeitto

6 kuukaudesta eteenpäin

1 pikkulasten annos tai 2 imeväisen annosta

- 1 peruna
- 0,75 dl maidotonta, vähäsuolaista kasvislientä
- n. 30 g parsakaalia
- 60 ml Nutramigen-liuosta (2 annosmittaa 60 ml:aan vettä)

1. Kuori ja pilko peruna.
2. Keitä se vedessä, kunnes se on pehmeä. Kaada liemi mutta älä heitä sitä pois.
3. Keitä parsakaali pehmeäksi. Älä heitä lientä pois.
4. Sekoita parsakaali ja peruna liemeen.
5. Lisää Nutramigen-liuos.
6. Lämmitä keitto, ohenna parsakaaliliemen koostumus sopivaksi.

Muunnos

- Vaihda parsakaali kukkakaaliin vaihtelun vuoksi.

Resepti sisältää paljon ravintoaineita sekä parsakaalista että Nutramigen-liuksesta. Tämä ruoka on erityisen hyvä, kun haluat lapsen tutustuvan uusiin vihanneksiin, joissa on paljon vitamiineja.



Perunamuhennos

6 kuukaudesta eteenpäin

1 pikkulasten annos tai 2 imeväisen annosta

- 2 perunaa
- 30 ml Nutramigen-liuosta (1 annosmitta 30 ml:aan vettä)
- 2 rkl maidotonta margariinia

1. Kuori ja pilko perunat pieniksi paloiksi.
2. Keitä ne vedessä täysin kypsiksi.
3. Kaada vesi pois ja muhenna peruna.
4. Lisää Nutramigen-liuos ja sekoita muhennokseen.

Vinkki

- Perunamuhennoksen voi tarjota yhdessä kalan ja persijakastikkeen tai lammas- ja vihannespadan kanssa.



Kanasupreme

6 kuukaudesta eteenpäin (voidaan soseuttaa, muhentaa tai hienontaa)

2 pikkulasten annosta tai 3 imeväisen annosta

- 2 rkl kasviöljyä
- ½ sipuli silputtuna
- 1 kananrinta paloitetuna
- 25 g pakastettuja herneitä keitettyinä
- 25 g maissia (pakaste)
- Nutramigen-valkokastiketta (ks. edeltä resepti Kalaa ja persiljakastiketta)

1. Kuumenna öljy ja paista sipuli pehmeäksi.
2. Lisää pilkottu broilerinfile ja paista, kunnes liha on täysin kypsä.
3. Lisää keitetyt herneet ja maissi.
4. Valmista Nutramigen-valkokastike ja kaada se kanan ja vihannesten päälle.
5. Tarjoile perunamuhennoksen tai riisin kera.

Tässä reseptissä on proteiinia (broileri) ja vihannuksia (maissi) sekä Nutramigen-valkokastiketta. Ateriassa on paljon ravinteita ja lapsi saa kalsiumia ja D-vitamiinia. Resepti sisältää paljon energiaa ja proteiinia. Yhdessä perunan tai riisin kanssa se muodostaa kokonaisen aterian.



Lasagne

6 kuukaudesta eteenpäin (voidaan muhentaa tai hienontaa)

3 pikkulasten annosta tai 6 imeväisen annosta

Jauhelihakastike

- 2 rkl kasviöljyä
- 1 sipuli silputtuna
- 1 valkosipulinkynsi (halutessasi)
- 150 jauhelihaa
- ¼ punaista paprikaa pilkottuna
- 200 g pilkottuja tomaatteja
- 3 rkl tomaattipyreetä
- 1 tl erilaisia yrttimausteita

Valkokastike

Katso resepti kohdasta Kalaa ja persiljakastiketta 4-5 lasagnelevyä.

Levyt voi esikeittää, liottaa tai käyttää sellaisenaan - pakkauksen ohjeita tulee noudattaa.

Tässä maidottomassa lasagnereseptissä on proteiinia (jauhelihaa, Nutramigen), tärkkelystä (pasta) ja vihanneksia (tomaatti), minkä vuoksi se on tasapainoinen, ravintopitoinen ateria. Sen koostumus ja eri maut (valkosipuli, sipuli, yrttimausteet) myös vaihtelevat, minkä ansiosta pureskelukyky ja makuaiisti kehittyvät.

1. Kuumenna öljy ja kuullota sipuli (ja valkosipuli) pehmeäksi.
2. Lisää jauheliha ja kypsennä, kunnes se on saanut väriä.
3. Lisää punaista paprikaa.
4. Lisää pilkotut tomaatit ja tomaattipyree ja anna kiehua 30 minuuttia.
5. Valmista sillä aikaa Nutramigen-valkokastike.
6. Valmista lasagne, kun jauheliha on valmis, ja asettele jauheliha, lasagnelevyt ja valkokastike kerroksittain.
7. Pane päällimmäiseksi valkokastiketta. Paista lasagne uunissa 180 °C asteessa noin 40 minuuttia.

Vinkki

- Pakasta erillisinä annoksina



Lammas- ja vihannespata

6 kuukaudesta eteenpäin (voidaan soseuttaa, muhentaa tai hienontaa)

2 pikkulasten annosta tai 3-4 imeväisen annosta

- 2 rkl kasviöljyä
- 160 g lampaanlihaa pilkottuna
- 1 valkosipulinkynsi (halutessasi)
- ½ sipuli silputtuna
- 125 g sekavihanneksia pilkottuina (esim. maissia, perunaa, palsternakkaa)
- 2 rkl tomaattipyreetä
- 1 rkl persiljaa silputtuna
- 250 g Nutramigen-liuosta (8 annosmittaa 240 ml:aan vettä)
- ½ rkl maissitärkkelystä

1. Lämmitä uuni 160 °C asteeseen.
2. Kuumenna öljy kattilassa. Lisää lammas ja paista, kunnes siihen on tullut väriä.
3. Lisää valkosipuli ja sipuli, ja paista ne pehmeiksi.
4. Lisää vihannespalat.
5. Lisää tomaattipyree ja persilja.
6. Lisää 250 ml Nutramigenia (se vaikuttaa aluksi nestemäiseltä, mutta paksuuntuu) ja maissitärkkelys.
7. Hauduta uunissa 1 tunti.
8. Tarjoile perunamuhennoksen kera.

Muunnokset

- Vaihteile erilaisilla vihanneksilla: peruna, palsternakka, purjosipuli.
- Kasvisversio: Kokeile lisätä pakastepapuja lihan sijaan.
- Käytä naudan- tai sianlihaa lampaanlihan sijaan.

Resepti on ravintopitoisuutensa puolesta kokonainen ateria, jossa on proteiinia, tärkkelystä ja vihanneksia. Siitä saa tärkeitä vitamiineja sekä rautaa ja sinkkiä, jotka ovat tärkeitä lapsen kasvu- ja kehitykselle. Siinä on myös Nutramigenia, joka sisältää kalsiumia ja D-vitamiinia. Se on ihanteellinen resepti tutustuttaa uusia vihanneksia lapselle, joka on nirso ruoan suhteen.



Letut

6 kuukaudesta eteenpäin

15 pientä tai 4-5 isoa lettua

- 180 ml Nutramigen-liuosta (6 annosmittaa 180 ml:aan vettä)
- 1/4 dl kylmää vettä
- 1 ¼ vehnä jauhoja
- 1 rkl sokeria
- ¼ rkl maidotonta margariinia

1. Sekoita Nutramigen-liuos ja vesi astiaan.
2. Sekoita jauho nesteeseen joukkoon ja lisää sokeri. Taikinan tulee olla tasainen.
3. Kohota taikinaa kylmässä noin 15 minuuttia..
4. Sulata margariini paistinpannuun ja kaada ylimääräinen rasva pois pannulta erilliseen astiaan.
5. Paista letut keskilämmöllä.
6. Voitele halutessasi pannu, jos letut tarttuvat helposti pannuun.

Muunnos

- Voit myös kokeilla täyttää valmiin letun esimerkiksi jauhelihalle.

Vinkki

- Letut voi mainiosti pakastaa.
- Voit tarjoilla ne hedelmäsoseen kanssa tai maustaa taikinan esimerkiksi 1/2 porkkanan tai 1/4 raa'an perunan raasteella tai 1/2 dl:llä keitettyä, kylmää riisiä.



Perunagratiini

6 kuukaudesta eteenpäin (voidaan muhentaa tai hienontaa)

4 pikkulasten annosta tai 6 imeväisen annosta

- 2-3 keskisuurta perunaa
- ½ tl timjamia
- 1 Nutramigen-valkokastike (katso resepti kohdasta Kalaa ja persiljakastiketta)
- ½ rkl maidotonta korppujauhoa (halutessasi)

1. Lämmitä uuni 200 °C asteeseen.
2. Viipaloi perunat ja keitä ne vedessä tai höyrykattilassa noin 8 minuuttia (kunnes ne ovat puolikypsä).
3. Valmista sillä aikaa Nutramigen-valkokastike ja lisää timjami.
4. Asettele perunat ja kastike voideltuun uunivuokaan ja pane päällimmäiseksi kastiketta.
5. Ripottele päälle maidotonta korppujauhoa ja paista noin 15-20 minuuttia tai kunnes gratiini on kauniin kullanruskea.
6. Pakasta ylimääräinen gratiini erillisannoksina.

Muunnokset

- Tee vihannesgratiini vaihtamalla peruna porkkanaan ja palsternakkaan.
- Käytä erilaisia tuoreita tai kuivattuja mausteita, esim. basilikaa, oreganoa tai rakuunaa.

Tämä klassinen resepti on ihanteellinen tärkkelysten lähde, johon on lisätty Nutramigenia. Nutramigenista tulee energiaa ja muita ravintoaineita, erityisesti kalsiumia ja D-vitamiinia. Se on hyvä resepti myös silloin, kun haluat lisätä energiaa ja proteiinia lapsesi ravintoon.



Hedelmä"jogurtti" -välipala

6 kuukaudesta eteenpäin

1-2 pikkulasten annosta

- 180 ml kylmää vettä
- 1 rkl maissitärkkelystä
- 6 annosmittaa Nutramigen-jauhetta

1. Sekoita maissitärkkelys pieneen määrään vettä ja valmista tasainen taikina. Lisää jäljelle jäänyt vesi.
2. Keitä 3 minuuttia ja sekoita, kunnes seos paksuntuu.
3. Ota kattila levyltä ja lisää Nutramigen-jauhe vähän kerrallaan. Sekoita huolellisesti tasaiseksi seokseksi.
4. Anna jäähtyä kylmässä vesiastiassa (täytä suuri kulho kylmällä vedellä ja pane jogurttiseos kulhossa veteen).
5. Seos säilyy jääkapissa tiiviissä rasiassa kaksi päivää.

Muunnokset

- Tarjoile säilöttyjen tai tuoreiden hedelmien tai marjojen kanssa, esimerkiksi mustikkasose, muhennettu banaani, lasten valmishedelmä- tai marjasose.
- Vaihtelee makua lisäämällä esimerkiksi hieman kanelia.

Voi olla haasteellista löytää sopiva jogurtinkorvike imeväiselle, jolla on monia eri ruoka-allergioita. Tämän Nutramigenista valmistetun jogurtintapaisen nesteen koostumus muistuttaa oikeaa jogurttia. Voit myös maustaa sen erilaisilla hedelmillä ja marjoilla, jolloin lapsi saa oikeaa jogurttia muistuttavia makuelämyksiä. Tässä reseptissä on myös paljon ravintopitoista Nutramigenia, mikä on hyvä, jos lapsesi on nirso ruoan suhteen. Lisäksi kalsiumin ja D-vitamiinin tarve on helpompi täyttää.



Risotto

8 kuukaudesta eteenpäin (voidaan muhentaa tai hienontaa)

2 pikkulasten annosta tai 4 imeväisen annosta

- 1-2 tl kasviöljyä
- ½ sipuli silputtuna
- 1 sellerinvarsi pilkottuna
- 1 tl tuoretta rakuunaa pilkottuna
- 100 g risottoriisiä
- ½ liemikuutio sekoitettuna 2 tl kiehuvaa vettä fondiin (käytä pikkulapselle sopivaa liemikuutiota - tarkista suolapitoisuus)
- 280 ml Nutramigen-liuosta (9 annosmittaa 270 ml:aan vettä)

1. Kuumenna öljy kattilassa ja kuullota sipuli ja selleri.
2. Lisää riisi sipuli-selleriseokseen ja kuullota.
3. Lisää rakuuna.
4. Lisää fondi ja Nutramigenia.
5. Pane kansi ja anna kiehua hiljalleen 45 minuuttia.
6. Tarjoillaan lämpinä tai kylmänä.

Vinkki

- Tarjoillaan lämpimänä pääateriana tai kylmänä, voidaan ottaa mukaan välipalaksi eväsrasiaan tai piknikille.
- Voit lisätä kanaa, herneitä tai maissia.
- Toisinaan voit löytää ekologisii liemiä ilman lisättyä suolaa. Ne voivat olla myös maidottomia, munattomia tai soijattomia.

Risottoriisi on hyvä tärkkelysten lähde ja sen koostumus sopii lapselle, joka on alkanut harjoitella puremista. Tämä resepti toimii erittäin hyvin myös lisävihannesten (herneet) ja proteiinin (kana) kanssa, jolloin siitä tulee ravintopitoisuuden puolesta kokonainen ateria. Koska ateriasa on D-vitamiinia ja Nutramigenia, lapsi saa siitä runsaasti ravintoaineita, erityisesti kalsiumia.



Riisivanukas

8 kuukaudesta eteenpäin

2 pikkulasten annosta tai 3 lmeväisen annosta Ei saa pakastaa

- 50 g puuroriisiä
- 280 ml Nutramigen-liuosta (9 annosmittaa 270 ml:aan vettä)
- halutessasi maustamiseen 1 tl vaniljasokeria

1. Pane kaikki aineet kattilaan ja keitä hiljalleen 1 tunti.
2. Jos vanukas alkaa kuivua, voit lisätä hieman lisää Nutramigenia. Mitä pidempään keität, sitä enemmän voit lisätä Nutramigenia.
3. Tarjoile hedelmä- tai marjasoseen kanssa.
4. Tarjoillaan lämpinä tai kylmänä.

Tämä riisivanukas sisältää paljon Nutramigenia. Sen avulla voi lisätä valmisteen määrää, määrää, kun se on aiheellista. Lisäksi kalsiumin ja D-vitamiinin tarve täyttyy helpommin.



Vaniljakastike

8 kuukaudesta eteenpäin

- 310 ml Nutramigen-liuosta (10 annosmittaa 300 ml:aan vettä)
- 1 kananmuna
- 2 rkl hienoa sokeria
- 1 ½ rkl maissitärkkelystä
- 1 ½ rkl vaniljasokeria

1. Sekoita aineet vaniljasokeria lukuun ottamatta paksupohjaiseen kattilaan.
2. Hauduta kastiketta alhaisella lämmöllä sekoittaen, kunnes sen koostumus muuttuu kermaiseksi.
3. Ota kattila pois liedeltä ja mausta vaniljasokerilla.

Muunnokset

- Tarjoile banaanin tai jonkin muun soseutetun hedelmän kera.

Tämä maidoton vaniljakastike on erittäin monipuolinen ja sitä voi käyttää hedelmien ja leivottujen jälkiruokien kanssa. Nutramigeniä sisältävänä siitä saa energian ja proteiinin lisäksi myös tärkeitä ravintoaineita, kuten kalsiumia ja D-vitamiinia.



Syntymäpäiväkakku

Lapsen ensimmäinen syntymäpäivä voi tuntua kaukaiselta mutta se tulee nopeammin kuin huomaatkaan! Siksi olemme ottaneet mukaan erittäin maukkaan maidottoman syntymäpäiväkakkureseptin, josta tulee nopeasti kaikkien suosikkikerku.

- 3 dl vehnä jauhoja
- 2 tl hienoa sokeria
- 2 tl leivinjauhetta
- 1½ rkl vaniljasokeria
- 200 ml Nutramigen-liuosta (6 annosmittaa 180 ml:aan vettä)
- 2 rkl maidotonta margariinia tai öljyä

1. Lämmitä uuni lämpötilaan 170 °C asteeseen
2. Sekoita kaikki kuivat ainekset keskenään
3. Lisää joukkoon Nutramigen-liuos ja rasva
4. Kaada taikina voideltuun kakkuvuokaan (noin 1,5 l)
5. Paista uunin alaosassa noin 40 minuuttia
6. Peitä kakku liinalla, kun jäähdytät sen, jotta se ei kuivu eikä halkeile
7. Kun kakku on jäähtynyt, irrota se kakkuvuoasta ja koristele kuorrutuksella

Valitse kahdesta eri kuorrutusvaihtoehdosta

- Kuorrutus: Sekoita 175 g siivilöityä tomosokeria 1½ rkl:een lämmintä vettä
- Voikreemi: Sekoita 120 g maidotonta margariinia lastalla, kunnes se on pehmeää. Sekoita vähitellen 225 g tomosokeria, lisää 1 rkl vettä ja sekoita, kunnes se on täyteläistä.

Muunnokset

- Voit tehdä suklaakakun lisäämällä 50 g kaakaota jauhoihin ja suklaavoikreemin sekoittamalla 1 rkl kaakaojauhetta veteen, ennen kuin sekoitat margariinin.





Tämä vanhempien opas on yhdistetty versio aiemmista Tietoa vanhemmille lehmänmaitoallergiasta- oppaista, joista ensimmäinen osa oli *Diagnoosista makuannoksiin* sisältäen yleistä tietoa lehmänmaitoallergiasta ja Nutramigenista sekä toinen osa *Makuannoksista yksivuotiaan ruokaan* sisältäen vinkkejä kiinteiden ruokien aloitukseen ja matkan maidottomien reseptien maailmaan.

Lue lisää tuotteistamme kotisivuiltamme www.nutramigen.fi



Esitteen alkuperäiset tekijät:

Rosan Meyer, PhD – Specialist Pediatric Allergy Dietitian
Tany Wright Bsc (Hons) MSc Allergy – Specialist Pediatric Allergy Dietitian

Tämän kaupallisen tiedotusaineiston imeväisen ravitsemusta koskeva tietosisältö on THL:n hyväksymää (11/2015).

Lisätietoja:

- Puh. 09 424 52 000
- www.nutramigen.fi

Lähteet:

1. Department of Health. Weaning: Starting solid food. Date of revision: January 2008. 2. Hasunen K ym. Lapsi, perhe ja ruoka. Imeväis- ja leikki-ikäisten lasten, odottavien ja imettävien äitien ravitsemussuositus. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2004:11. 3. British Dietetic Association. Weaning your child. 2007. 4. Beauchamp GK et al. J Pediatr Gastroenterol Nutr 2009;48 Suppl 1:S25-S30. 5. NHS. Birth to Five. 2009. 6. Ruoka-allergiat (lapset). Käypä hoito-suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Kardiologisen Seuran asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2015. 7. Terveyttä ruoasta. Suomalaiset ruokavaliosuositukset 2014. Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014.

TÄRKEÄÄ:

Äidinmaito on lapsen parasta ravintoa. Jos imetys lopetetaan, se voi olla vaikea aloittaa uudelleen ja äidinmaidonkorvikkeen käyttö voi vähentää rintamaidon määrää. Virheellinen toiminta voi vaikuttaa lapsesi terveyteen. Nutramigenia käytetään lääkinä tai ravitsemusterapeuttien ohjeiden mukaisesti.



ABIGO Medical AB, Ekonomivägen 5,
436 33 ASKIM, SWEDEN
www.nutramigen.fi
Puh. 09 424 52 000

*Tuotemerkki on Mead Johnson & Company, LLC:n omistama
© 2014 Mead Johnson & Company, LLC. Kaikki oikeudet pidätetään
LGG® on Valio Oy:n omistama rekisteröity tuotemerkki.