



Foreldreveiledning ved kumelkproteinallergi:

Kostråd for barn fra 1 år



Innholdet i heftet

I dette heftet får du kostråd til barn med kumelkproteinallergi fra ett år og oppover. Heftet er laget for å gi hjelp og inspirasjon ved et kosthold fritt for kumelkprotein.

Heftet er tilpasset etter en engelsk versjon skrevet av Rosan Meyer. Hun er dietist og spesialist i kosthold til allergiske barn. Målet er å veilede foreldre om hvordan barnet kan få et sunt melkefritt kosthold som kan være med å legge grunnlaget for sunne matvaner senere i livet.

Brosjyren inneholder også en rekke næringsrike melkefrie oppskrifter som er enkle å tilberede selv for travle småbarns-foreldre! Oppskriftene er tatt fram av Tanya Wright. Hun er dietist og spesialist i kosthold til allergiske barn. Hun har forfattet flere kokebøker med allergivennlige oppskrifter.



Innhold

Barn i vekst	4	Alle oppskriftene i dette heftet er melkefrie. Flere av oppskriftene er også uten andre vanlige allergener. Gjør det til en regel å lese gjennom ingredienslisten dersom barnet ditt har en eller flere matvareallergier.
Melkefrie kalsiumkilder	6	
Tips og råd	7	
Hvor mye mat behøver et lite barn?	8	Ta kontakt med lege eller annet helsepersonell dersom du mistenker at barnet ditt reagerer allergisk på en eller flere matvarer.
Lær å lese ingredienslister	11	
Mellommåltider og raske retter	12	
Barn i barnehagen eller skolen	14	
Fødselsdag	15	
Oppskrifter	16	

Barn i vekst

Når barnet ditt nærmer seg ett års alderen går det gradvis over fra spedbarnsmat til å spise den samme maten og det samme måltidsmønsteret som resten av familien. Etterstrebt regelmessige måltider.

Kosten bør settes sammen av grove kornprodukter, grønnsaker og frukt, kjøtt, fisk, fugl, bønner og linser. Ettersom barn med kumelkproteinallergi ikke kan spise meieriprodukter eller drikke melk, må man være ekstra nøye med at de får i seg viktige næringsstoffer som f.eks kalsium på en annen måte.

Til barn under 3 år som ikke tåler kumelk anbefales det et fullverdig erstatningsprodukt som Nutramigen. Målet er at barnet skal ha et sunt kosthold og at det utvikler et positivt forhold til mat og måltider.

Frukt, bær, grønnsaker og rotfrukter

- Frukt og grønnsaker er en god kilde til vitaminer, mineraler og fiber.
- Ulike frukter og grønnsaker inneholder forskjellige næringsstoffer, og derfor er det bra med variasjon.
- En tidlig og gjentatte introduksjoner av forskjellige typer frukt og grønnsaker gjør at barnet lettere spiser dette når det blir eldre.
- Sett frem oppkuttet frukt og grønnsaker til alle måltider. Barn spiser mer frukt og grønnsaker når de er kuttet opp.
- Barnets frukt og grønnsaksforsjoner bør økes med alderen. Helsedirektoratet anbefaler "fem om dagen." En barneporsjon kan

f.eks være et halvt eple, en halv banan, en liten gulrot, en neve mandariner eller en neve druer, alt avhengig av barnets alder.¹

Brød, pasta, ris og poteter

- Matvarer som er rike på karbohydrater er blant annet brød, korn, poteter, ris, couscous og pasta.
- Gjennom å spise fullkornsprodukter får barnet i seg mer fiber, vitaminer og mineraler.
- Velg grovt brød som er den viktigste kilden til fiber i kosten.

Kjøtt, fugl, egg og belgvekster

- Kjøtt, kylling, egg, nøtter (obs allergi) og belgvekster (f.eks bønner, linser og erter) er utmerkede protein-, vitamin- og mineralkilder.
- Barn som spiser vegetarkost trenger ekstra oppfølging i forhold til næringsinntaket.

Fisk og skalldyr

- Fisk og skalldyr er viktige matvarer og gode kilder til blant annet D-vitamin, jod og selen.
- Fet fisk (f.eks laks, makrell og sild) inneholder også essensielle fettsyrer og er en viktig kilde til blant annet omega-3 fett. DHA er av betydning for den mentale-og synsutviklingen hos barnet.
- Barnet bør spise fisk en til to ganger i uken.
- Hvis barnet aldri spiser fisk er det viktig å lage mat med margarin basert på rapsolje eller bruke raps - eller linfrøolje i matlagingen.
- Fiskepålegg er også et godt alternativ.¹

Alternativ til melk og meieriprodukter

Nutramigen 2 er utviklet for barn med kumelkproteinallergi.

Anbefalt mengder er ca. 500-600 ml daglig, men må tilpasses den enkelte. Dette tilsvarer ca. 18 strøkne måleskjeer med pulver.

- Melk og meieriprodukter inneholder viktige næringsstoffer som proteiner, energi, kalsium, jod og andre viktige vitaminer. Til barn som har en kumelkproteinallergi anbefales det å erstatte kumelken med et høygradig hydrolysert produkt som Nutramigen ihvertfall fram til 3-års alder.

- 600 ml Nutramigen tilsvarer 18 strøkne måleskjeer og utgjør en stor og viktig del av barnets næringsinntak.

- Nutramigen 2 kan gis som drikke, blandes i maten eller som en kombinasjon av dette.

- Det er viktig at Nutramigen tillages som anvist på boksen, og at pulveret alltid blandes i vann som er kokt og avkjølt til 70 grader. I enkelte av oppskriftene kan man tillage pulveret i en mindre mengde oppkokt vann.

Fett

Barn under 2 år trenger litt mer fett i maten enn eldre barn og voksne, bruk gjerne fettkilder rike på omega-3, f.eks rapsolje eller linfrøolje.¹

- Bruk myk plantemargarin på brødskeen dersom barnet ditt trenger litt ekstra kalorier.

Barn som får Nutramigen behøver ikke tilskudd av vitaminer, mineraler eller fettsyrer, og bør ikke få noen form for tilskudd. Årsaken er at morsmelkerstatning nå inneholder mer av både D-vitamin og omega-3-fettsyren DHA enn tidligere, i tråd med nytt regelverk.

Melkefrie kalsiumkilder

Små barn med kumelkproteinallergi trenger gode melkefrie kalsiumkilder for å utvikle sterke tenner og et sterkt skjelett. Med inntak på ca. 500 - 600ml Nutramigen 2 (18 måleskjeer) om dagen får barnet i seg tilnærmet anbefalte mengder kalsium. I alderen 6-11 måneder anbefales et kalsiuminntak på 540 mg/dag og for barn over ett år anbefales et daglig inntak av kalsium på 600 mg.¹ I tillegg får barnet små mengder kalsium gjennom den melkefrie kosten.

- Melk fra andre dyr, f.eks sau eller geit, anbefales ikke til barn med kumelkproteinallergi.²
- Kalsiumberiket havre-og soyadrikk inneholder en del kalsium, men anbefales ikke som drikkemelk til kumelk-allergiske barn <3 år.
- Risdrikker anbefales ikke til barn under 6 år.¹



Tips og råd

Felles måltider i familien

Det behøves ikke så mye ekstra planlegging for at småbarn med kumelkproteinallergi skal kunne spise mye av den samme maten som resten av familien spiser. Fellesmåltider er viktig for hele familien.

Mange retter inneholder ikke noe melk, f.eks rent kjøtt eller fisk med grønnsaker og potet. I retter som vanligvis inneholder melk kan du erstatte melken med Nutramigen 2 eller et havre-/soyabasert melkeprodukt avhengig av barnets alder. Disse kan tilsettes i supper, og oppmalt kjøtt/fisk eller ferdig middag på glass.

Det er en stor fordel å la barnet smake på ulike sorter mat slik at det gradvis venner seg til å spise den samme maten som resten av familien. Grunnlaget for kostholdet legges i barndommen, og er avgjørende for gode matvaner senere i livet. Det er en god læring for barnet å spise sammen med andre. Ved 1 års alder pleier barn å forsøke og spise på egen hånd, selv om de fremdeles kan behøve en del hjelp. Mellom 1 og 2 års alder bør barn oppmuntres til å spise alene.



Hvor mye mat behøver et lite barn?

Barn har små mager og klarer ikke å spise så mye til hvert måltid. Det er derfor viktig at maten som tilbys er næringsrik.

Det er bedre med mindre, regelmessige måltider gjennom dagen og gjerne et par mellommåltider, enn færre og store måltider. Barn kan ha veldig varierende appetitt, og det er viktig å være klar over at de fleste barn regulerer sitt eget matinntak etter hva de trenger. Den beste måten å følge med på er om barnet vokser, øker i vekt og viser trivsel.

Tving ikke barnet til å spise om det ikke vil ha, og gi barnet mer om det ønsker det. Så lenge barnet ditt spiser variert over tid, er aktivt og lege/helsesykepleier synes at vekten øker som den skal, behøver du ikke uroe deg for hvor mye barnet spiser.^{1,3}



Jernrik mat

Jern er et viktig næringsstoff, som kroppen bruker f.eks til å produsere røde blodlegemer, og det er viktig for å forebygge jernmangel.

For småbarn kan det være vanskelig å få i seg tilstrekkelige mengder jern gjennom maten. Jernberiket grøt eller grøt laget på fullkornsmel anbefales til de minste barna.¹

For det allergiske barnet er Nutramigen 2 en god jernkilde, men jern finnes også i andre matvarer f.eks kjøtt, grove kornprodukter, belgvekster, tørket aprikoser og fiken. Det kan også være bra å kjenne til at C - vitamin som finnes i f.eks frukt og grønnsaker gjør at kroppen øker opptaket av jernet fra maten. Server derfor gjerne frukt eller juice til brødmåltidet.

Praktiske råd for småspiste barn

- Tilby små hyppige måltider med ekstra fett. Dette vil gjøre det lettere for barnet å få i seg nok energi. Hver annen eller tredje time er passe for små barn som har dårlig appetitt.
- Bruk gjerne et tykkere lag med pålegg eller 2 ulike sorter pålegg på brødet.
- La litt større barn stå på en krakk og delta i matlagingen, dette kan øke appetitten.
- Gi barnet 500-600ml Nutramigen 2 om dagen. Da er det lettere å sikre barnets behov for energi og de øvrige næringsstoffene.
- Tilby små porsjoner slik at barnet klarer å spise opp alt. Det skaper god mestringsfølelse hos barnet.
- Tilby melkefri barnegrøt, også til større barn.
- Begrens måltidene til 30 minutter selv om barnet ikke har spist opp.
- Skap ro og god stemning rundt måltidene.
- Tving ikke barnet til å spise om det ikke vil. Dersom barnet vegrer seg for å smake på ny mat tilby maten gjentatte ganger ved senere anledninger. Barnets smak er i utvikling, og den samme maten må ofte tilbys flere ganger før den aksepteres. Det er ikke uvanlig at det tar 10-15 ganger før en ny smak og konsistens godtas. Når du introduserer en ny smak, er det lurt å bare starte med en liten bit.
- Klare farger (f.eks rødt og grønt) og spennende former (f.eks ulike pastaformer) kan bidra til å gjøre maten mer spennende og lokke kresne barn til å spise.
- Er du bekymret for om barnet ditt spiser tilstrekkelig, bør du ta det opp med helsesykepleier eller lege.

Fett, sukker og salt

- Sørg for at barnets kosthold inneholder nyttig fett som er rikt på omega-3. Gode kilder til dette er rapsolje, fet fisk og melkefri margarin. Små barn trenger mer fett enn større barn da dette er en viktig kilde til energi.
- Inntaket av sukkerholdig mat som godteri, saft, brus og kaker bør begrenses. Sukker inneholder ingen næringsstoffer kroppen trenger. Sukker gir bare "tomme kalorier" og er også uheldig i forhold til barnets tannhelse.
- Vær sparsom med å salte barnets mat. Om du bruker litt i matlagingen så bruk jodberiket salt. Jod er nødvendig for å regulere kroppens stoffskifte.



Lær å lese ingredienslister

Merking av allergener i mat

Innholdsfortegnelse: Ulike ingredienser som er kjent for å gi allergi må alltid oppgis dersom de forekommer i en matvare. Listen med ingredienser som utløser spesielle merkekrav gjelder i alle EU-land. Vanlige allergener, som for eksempel melk, skal skrives med uthevet skrift i ingredienslisten. Gjør det derfor ALLTID til en vane å lese innholdsdeklarasjonen. En oppskrift kan stadig endres, så det som tidligere ikke inneholdt melk kan hende gjør det nå. Eller omvendt.

Matvarer

Melkeprodukter: Alle sorter melk-og meieriprodukter må fjernes fra kosten og erstattes av andre produkter. I dagligvarehandelen finnes det en mengde alternativer basert på havre eller soya. Disse fungerer utmerket for større barn eller voksne. Spedbarn og småbarn anbefales å bruke høygradig hydrolyserte melkeerstatninger som fås på blå resept.

Melk fra sau og geit: Proteinene i melk fra andre dyreslag som f.eks sau og geit ligner i stor grad på proteinet i kumelk og bør derfor ikke brukes.

Matfett: Smør og margarin inneholder vanlig melk. Ved behov for margarin finnes melkefrie sorter. Rene oljer er melkefrie.

Brød: Mange brødtyper er melkefrie da de vanligvis bakes på vann og olje. Les allikevel alltid innholdsfortegnelsen. Hvetebakst og konditorvarer inneholder oftes både melk og margarin eller smør. *Grøt:* Rene korn er melkefrie, men f.eks risengrynsgrøt lages tradisjonelt med melk, mens havregrynsgrøt lages gjerne på vann. De fleste ferdigproduserte grøter inneholder melk.

Pålegg: Alle typer ost inneholder melk. Rent kjøtt som røkt/kokt skinke er melkefritt. Derimot kan halvfabrikata som pølser og leverpostei inneholde melk, velg et melkefritt alternativ.

Kjøtt og fisk: Alt rent kjøtt er melkefritt, men som halvfabrikata kan det finnes melk i produktet. Les alltid nøye på deklarasjon på pølser, fiskeboller, fiskepinner etc.

Frukt, grønnsaker og poteter: Inneholder ikke melk i sin rene form (heller ikke i kokt og konserver), men i halvfabrikata er det ofte melk, for eksempel i potetmospulver.

Øvrig

Vær ekstra nøye med alle typer halvfabrikata. Der du minst aner det kan det finnes melk. Vær oppmerksom på at buljong, ferdige sauser/matretter, godteri, sjokolade og chips av og til kan inneholde melk.

Raske måltider

Her er noen forslag til enkle melkefrie måltider:

- Pitabrød med laks og agurk
- Pasta med knust tomat, tunfisk og mais
- Grillet/kokt fisk med potetmos og brokkoli
- Kyllingwok med grønnsaker og ris
- Bakt potet med grønnsaker og melkefri margarin
- Makrell i tomat på ristet brød

Noen av oppskriftene ovenfor finnes i dette heftet. Et tips kan være å lage dobbel porsjon og deretter fryse restene til senere anledninger.



Enkle og gode mellommåltider

Her kommer tips på noen sunne mellommåltider som er enkle dersom familien er ute på tur eller om du vil lage noe raskt:

- Biter av fersk frukt med Nutramigen yoghurt (oppskrift finnes i heftet Kostråd fra 6 mnd og opp til ett år)
- Melkefrie knekkebrød med melkefritt pålegg
- Brødsiver med melkefritt pålegg
- Pizzabiter (se oppskrift lenger bak i dette heftet)



Begynne i barnehagen eller på skolen

Ta gjerne kontakt med personalet i barnehagen eller skolen og informer om barnets melkeallergi - forsøk å planlegge i forkant og ikke vent til den samme dagen som barnet skal starte.

Gi opplysninger om barnets matvareallergi:

- Hvilke matvarer barnet tåler og ikke tåler
- Symptomer og behandling ved en allergisk reaksjon
- Hvor viktig er det å følge med barnet i løpet av måltidene, for å hindre at barna ikke deler maten med hverandre

De fleste barnehager og skoler har erfaring med spesialkost.



Fødseldagsselskap

Når barnet ditt skal feire bursdag går det fint an å lage all maten slik at den er tilpasset en melkeallergiker. Her en noen forslag til enkel melkefri festmat:

- Melkefrie smørbrød med pålegg som skinke, kylling, tunfisk og grønnsaker. Forsøk å lage dette både med grovt og lyst brød. Skjær brødet i ulike former
- Skåler med grønnsakspinner med f.eks agurk, gulrot, rød paprika og halve smakstomater
- Melkefri rømme som dip til større barn med urter, krydder etter smak
- Popkorn
- Røde og grønne stenfrie druer
- Pizza (se oppskrift lenger bak i heftet)
- Melkefrie pølser i biter
- Stekte poteter i biter
- Muffins (se oppskrift lenger bak i heftet)
- Frukt og melkefri is (se oppskrift lenger bak i heftet)
- Pannekaker (små eller store) med fersk frukt
(se oppskrift i heftet smaksporsjoner og kost opp til ett år)

Disse melkefrie rettene passer bra til barnets fødselsdag. I heftet "Fra Smaksporsjoner og kost opp til ett år." finner du oppskrifter på en god fødselsdagskake uten melk og egg.

Du kan også bruke muffins oppskriften (se lenger bak i heftet) lag dobbel porsjon og stek som en hel kake. Stek kaken ved 170 grader i ca 45 minutter i ovnen.

Når barnet ditt blir bedt i bursdag er det viktig å snakke med foreldrene om hva slags mat og drikke som passer. Be dem også være oppmerksomme på at barnet ikke får mat fra andre barn som det ikke tåler.





Oppskrifter

Måltider for sultne småbarn

Pasta Carbonara	18
Moussaka	19
Søtsur kylling	20
Pølse Stroganoff	21
Sitronlaks i ovnen	22
Kjøttboller	23
Kokt torsk i eggesaus	24
Pizza	25
Tomatsuppe	26
Mini pannekaker	27
Potetplatter	28
Frokostgrøt	29

Bursdag eller lørdagskos

Muffins	30
Pannekaker med banan	31
Is med frukt	32
Varm sjokolade	33
Fruktsmoothie og ispinner	34
Sjokoladepudding	35

Om oppskriftene i dette heftet

- Oppskriftene som følger i dette heftet kan lages med Nutramigen 2 (for spedbarn fra 6 måneder og oppover), eller Pregestimil. Det finnes egne oppskriftshefter for barn som bruker PURAMINO. Om barnet ditt fremdeles bruker Nutramigen 1, går det også an å bruke dette produktet. Når barnet er over 6 måneder bør du gå over til Nutramigen 2. Denne erstatningen har høyere innhold av viktige næringsstoffer, som f.eks kalsium, som er tilpasset spedbarn fra 6 måneders alder. Snakk evt med helsesykepleier eller legen din om dette.
- Lag alltid Nutramigenblandingen etter anvisning på boksen, alternativt tillag en mer konsentrert blanding (dvs med mindre vann) i enkelte av oppskriftene.
- Mos eller hakk maten så den får riktig konsistens for barnet ditt.
- Sjekk om barnet tåler alle ingrediensene i oppskriftene.
- Rådfør deg med lege eller helsestasjonen til barnet om du kjenner deg usikker.
- Tilsett Nutramigen mot slutten av matlagingen, gjerne etter koking. Da bevares flest næringsstoffer.
- Tilsett litt ekstra fett f.eks rapsolje eller melkefritt margarin for å gi barnet litt ekstra energi dersom barnet er småspist.
- De oppgitte porsjoner er omtrentlige. Barnet ditt vil kanskje ha mer eller mindre av foreslåtte mengde. Det er oftest best å la barnet avgjøre når det har fått nok.

- Rettene kan fryses. Merk maten med dato.
- Oppbevar maten i fryseren i ca. en måned.
- Sørg for at maten er helt tint innen du serverer den.
- Varm den opp og sjekk at maten ikke er for varm når du serverer den til barnet.
- Ved bruk av mikrobølgeovn, tenk på at denne kan varme ujevnt.
- Maten kan moses eller hakkes etter tining så den får ønsket konsistens.

La aldri barnet være alene i spisesituasjonen, da det kan sette fast mat i halsen.

Pasta Carbonara

2 barneporsjoner

- 50 g tørket pasta / spagetti
- 1 spiseskje vegetabilsk olje
- 1/2 løk, finhakket
- 50 g fin kjøttdeig, karbonadeideg eller melkefri skinke
- 25 g rød paprika, finhakket
- Nutramigen-hvit saus (se oppskrift)

1. Kok opp pasta/spagetti.
2. Varm oljen og fres løken til den er myk.
3. Tilsett kjøttdeigen og stek den gyllen.
4. Tilsett paprika og stek til den er myk.
5. Lag Nutramigen-hvit saus og rør den inn med pasta/spagetti.
6. Tilsett rød paprika.

Tips

- Denne sausen kan lages i kjele eller mikrobølgeovn. Hemmeligheten er å bruke visp og ikke skje når du rører. Ellers kan det lett bli klumper i sausen. Sausen kan virke tynn når man lager den, men den tykner når den kjølnes. Lag gjerne dobbel mengde og frys ned i enkle porsjoner.

Hvit-saus

1. spiseskje melkefri margarin
2. 1 spiseskje mel
3. 250 ml Nutramigenblanding (8 måleskjeer til 240 ml vann)

Bland sammen ingrediensene og rør i sausen til den er ferdig.

Variasjoner:

- Tomatsaus: Tilsett 1 ts tomatpure og litt tørket italiensk krydder.
- For ekstra energi: Tilsett 100 ml havre - eller soyafløte i sausen.
- Tilsett melkefri buljong og litt soya så får du en brun saus.



Moussaka

2 småbarnsporsjoner

- 2 ss vegetabilsk olje
- 200 g lammehakk eller kjøttdeig
- 1 finhakket løk
- 1 ts tomatpure
- 1/2 aubergine skåret i tynne skiver

Nutramigen - hvit saus (se oppskriften under "Pasta Carbonara s. 18")

1. Sett ovnen på 180°C.
2. Fres løken myk med i 1 ss olje.
3. tilsett lammehakket eller kjøttdeigen og stek til det blir gyllent.
4. Tilsett urtekrydder og tomatpure.
5. Legg kjøttet i en ildfast form.
Stek auberginskivene i olje 1 - 2 minutter på hver side eller til de er gyllenbrune og myke.
7. Legg skivene over lammehakket eller den stekte kjøttdeigen.
8. Lag Nutramigen hvit saus og hell den over auberginen.
9. Stek i ovnen i 40 minutter.



Tips

- Test å steke løk og hvitløk med litt krydderpepper og kanel.
- Hvis du vil lage en vegetarrett kan du bruke kokte brune linser.
- Del opp i enkle porsjoner og frys ned.
- Bytt ut lammehakket med kjøttdeig.

Søtsur Kylling

Søtsur kylling med mange ulike grønnsaker i en velsmakende form. Denne oppskriften inneholder mye vitaminer, og proteiner fra kyllingen. Sammen med risnudler eller couscous blir det et fullverdig måltid.

2 småbarnsporsjoner

- 1 spiseskje vegetabilsk olje
- 1/2 finhakket liten løk
- 1/2 gulrot i terninger
- 1/2 paprika i terninger
- 1/2 squash i terninger
- 100 g kylling i terninger
- 1/2 teskje sweet chili saus
- 100 ml Nutramigen blanding (3 måleskjeer til 90ml vann)
- 1/2 liten boks ananasbiter i ananassaft
- 1 teskje maisenamel

1. Stek løken myk i oljen. Tilsett kyllingen og brun den.
2. Tilsett grønnsakene og stek i 3 minutter.
3. Tilsett gradvis Nutramigenblandingen i maismelet og rør godt til en glatt blanding.
4. Tilsett kyllingen og ananas.
5. La det putre i 10-15 minutter til kjøttet er gjennomkokt.
6. Server med kokt ris, couscous eller nudler.

Tips

- Mange nudler inneholder egg, men risnudler er normalt uten egg. Les alltid ingredienslisten.



Pølse Stroganoff

Pølse Stroganoff er en bra kilde til protein og beriket med Nutramigen blir retten ennå mer næringsrik. Oppskriften gir mye energi og protein i en liten porsjon, som er perfekt for det allergiske barnet som bare spiser små mengder.

2-3 småbarnsporsjoner

- 250 g melkefripølse (sjekk at den er melkefri)
- 1/2 finhakket løk
- 1,5 spiseskje vegetabilsk olje
- 1 teskje maizenamel
- 2 spiseskjeer+ tomatpure
- 180 ml vann
- 6 måleskjeer Nutramigenpulver

1. Brun løken og pølsebiter forsiktig i oljen.
2. Tilsett tomatpure.
3. Tilsett en liten mengde vann i maizenamelet og bland til det er jevnt.
4. Tilsett blanding og 180 ml vann i kjelen.
5. La det putre på lav varme til sausen tykner.
6. Tilsett en konsentrert Nutramigen-blanding tillaget av 6 måleskjeer Nutramigen og en liten mengde oppkokt og avkjølt vann til 70 grader før utblanding.
7. Server med potetmos, pasta eller couscous og grønnsaker.



Sitronlaks i stekeovn

Dette er en sunn fiskerett i barnets kost som bidrar til selen, jod og D-vitamin. Du kan også bruke annen fisk i denne retten, f.eks hvit fisk. Husk å fjerne ben.

2-3 småbarnsporsjoner

- 200 gram laks
- melkefritt margarin til formen
- litt salt
- 0,5 teskje sitronpepper
- 1 spiseskje presset sitron
- 0,5 dl klippet dill
- 1 dl havrefløte (drikk)
- 6 måleskjeer Nutramigen pulver tillaget med en liten mengde oppkokt vann som avkjøles til 70 grader før utblanding

1. Sett ovnen på 200 grader.
2. Smør en ildfast form med litt melkefri margarin, legg laksebiten i formen.
3. Visp sammen ønsket mengde krydder og dill med havredrikken, rør siden inn den konsentrerte Nutramigenblandingen.
4. Hell sausen over fisken og stek i ovnen cirka 25-30 minutter.
5. Server sammen med poteter og erter.

Tips

- Bytt ut poteter med ris og server gjerne andre grønnsaker



Kjøttboller

Kjøttbollene er en fin proteinkilde og beriket med Nutramigen gir en porsjon en god sammensetning av næringsstoffer.

3-4 småbarnsporsjoner

- 200 kjøttdeig
- 1/2 dl havredrikk eller evt. vann
- 1/2 gul løk
- 6 måleskjeer Nutramigenpulver tillaget med en liten mengde oppkokt vann og avkjølt til 70 grader før pulveret blandes i.
- 2 ts potetmel
- evt litt salt/ pepper

1. Bland havredrikken (vann og potetmel i en bolle). La det swelle noen minutter.
2. Finhakk løken
3. Bland kjøttdeien med salt/annet krydder og og Nutramigenblandingen.
4. Bland alt sammen med kjøttdeigen.
5. Form kjøttdeigen til boller eller lag pannebiff.
6. Stek dem i melkefri margarin eller olje i panne.
7. Serveres sammen med pasta eller poteter med brun saus og grønnsaker.



Tips

- Lag større porsjon og frys ned. Senere kan du lett ta bollene ut av fryseren og servere med nykokt pasta.

Kokt torsk med saus

3-4 småbarnsporsjoner

- 200 gram torsk (eller annen hvit fisk)
- 2,5 dl fiskebuljong (melkefri)
- en klype salt evt.

1. La fiskebuljongen koke opp en kjele, mens du skjærer fisken i porsjonsbiter.
2. Salt evt. fisken før du legger den i buljongen.
3. Fisken kokes på svak varme under lokk i cirka 3 minutter.
4. Server også f.eks kokte gulrøtter ved siden av.

Saus

- 1 ss melkefritt margarin
- 1 ss hvetemel
- 250 ml Nutramigenblanding (8 måleskjeer til 240 ml vann)
- 1 kokt egg
- en klype salt og hvit pepper

1. Visp mens sausen koker.
2. Skjær egget i mindre biter.
3. Rør egget inn i sausen og tilsett evt krydder. La sausen kjølnes litt, så det tykner og server.



Pizza

Pizzabollene går fint å fryse ned for det lille barnet og er en enkel rett beriket med Nutramigen.

4 små pizzaboller eller 16 pizzastykker

- 3 dl hvetemel
- 1/2 ss sukker
- 1/2 ts salt (evt)
- 1/2 pakke gjær
- 1ss olje
- 100 ml Nutramigenblanding (3 måleskjeer til 90 ml vann)
-skal være omkring kroppstemperatur.

1. Forvarm ovnen til 240 °C.
2. Sikt mel, sukker og salt i en skål og bland godt.
3. Tilsett gjæren i Nutramigenblandingen.
4. Lag en grop i melblandingen og tilsett Nutramigenblandingen med gjær og oljen.
5. Bland alt sammen med en tresleiv og bruk gjerne hendene etterpå.
6. Kna deigen godt til den kjennes smidig.
7. La deigen heve under et håndkle i 30 minutter.

8. Del deigen i fire like store biter eller fler, form til boller og kjevle ut.
9. Lag gjerne pizzaene med ulikt fyll.

Pizzafyll

- Hawaii: stryk tomatpure utover pizzabunnen - tilsett hakkede ananasbiter, melkefri skinke og strø over tørket oregano.
- Pesto: Bland oppkuttet basilikumblader med 2 ss olje og stryk utover bunnen. Legg på tomatkiver.
- Strø evt på litt melkefri soyaost.



Tomatsuppe

3 småbarnsporsjoner

- 2 ss vegetabilsk olje
- 1 løk, grovhakket
- bacon
- litt hvitløk
- 3 gulrøtter i små biter
- 200 knuste tomater
- 400 ml Nutramigenblanding

1. Fres løken sammen med bacon i en kjele til det har fått gylden farge.
2. Tilsett gulrøtter og stek videre.
3. Legg på lokk og la blandingen småkoke i 30 minutter (om du legger tomatene i før gulrøttene blir de ikke myke, på grunn av syre i tomatene).
4. Tilsett Nutramigen-blanding og kjøør blandingen til pure med en stavmikser.
5. Server med terninger av ristet brød.
6. Del opp i porsjoner og frys ned.



Mini-pannekaker

Denne oppskriften er perfekt fingermat for det lille barnet og er en enkel Nutramigen beriket rett.

6 mini-pannekaker stekt i muffinsform

- 1 dl vanlig hvetemel
- 120 ml Nutramigenblanding (4 måleskjeer til 120 ml vann)
- 1 egg (kan sløyfes om barnet har eggallergi)

1. Sett ovnen på 200 °C.
2. Visp sammen egg, mel og Nutramigenblanding til en glatt røre.
3. Smør en muffinsform med melkefri margarin.
4. Fordel blandingen i formen.
5. Stek midt i ovnen i 20 minutter eller til pannekakene har fått farge.

Tips

- Har du ikke muffinsformer kan du lage dette i en større form og dele i porsjonstykker etter steking.

Variant

- Trykk evt. kokte melkefrie pølser inn i deigen og stek.
- Trykk ned bringebær eller blåbær i deigen før du setter formen inn i ovnen.



Potetplatter

4 platter - kan ikke fryses

- Vegetabilsk olje til steking
- 130 ml Nutramigenblanding (4 måleskjeer til 120 ml vann)
- 1 ts sukker (valgfritt)
- litt salt (valgfritt)
- 1/2 dl hvetemel
- 1 stor raspet potet

1. Hell hvetemelet i en skål og tilsett gradvis Nutramigenblandingen mens du rører med en visp.
2. Tilsett sukker, salt og raspet potet.
3. Stek i olje i en stekepanne og bruk en liten sleiv for å helle potetblandingen i stekepannen.
4. Stek 2-3 minutter på hver side (de behøver litt lenger tid enn vanlige pannekaker).
5. Del opp potetkaken i biter til slutt.

Tips

- Lar morsomme ansikter og pynt plattene med oliven, agurk og melkefri skinke.
- Server med fruktbiter til et velsmakende mellommåltid eller en liten dessert.
- Lett å ha med ut på tur.



Frokostgrøt

Det kan være vanskelig å finne ferdiglaget grøt uten melk. Grøtmåltid er en fin måte å øke barnets inntak av Nutramigen. Server gjerne grøt med fruktpure, syltetøy, moset banan og/ eller rosiner.

Havregrøt 1 barneporsjon

- 2 ss lettkokte havregryn
- 1 1/2 dl vann
- 6 måleskjeer Nutramigenpulver tillaget med en liten mengde oppkokt vann som avkjøles til 70 grader før pulveret blandes i.

1. La vann og havregryn småkoke i 5 minutter.
Grøten kan også lages i mikrobølgeovn: Varmes ca 1 1/2 minutt.
2. Ha i den konsentrerte Nutramigenblandingen og visp til en glatt røre.

Byggmelsgrøt 1 barneporsjon

- 2 ss byggmel
- 1 1/2 dl vann
- 6 måleskjeer Nutramigenpulver tillaget med en liten mengde oppkokt vann som avkjøles til 70 grader før pulveret blandes i.

1. Bland vann og byggmel kaldt og kok opp under omrøring.
2. La det koke i ca. 10 minutter.
3. Ha i Nutramigenblandingen og visp til en glatt grøt.
4. Server gjerne med litt syltetøy eller fruktpure.



Muffins

Barnet kan ta med seg muffins på, bursdag, utflukter eller til venner.
Nutramigen øker næringsinnholdet.

15-20 stykker

- 3 dl hvetemel
- 2 dl sukker
- 2 ts bakepulver
- 1 1/2 ts vaniljesukker
- 1/2 ts natron
- 2 dl Nutramigenblanding (6 måleskjeer til 180 ml vann)
- 1/4 dl olje

1. Sett ovnen på 200 °C
2. Bland alle tørre ingredienser.
3. Rør inn Nutramigenblandingen og oljen.
4. Hell røren i en smurt muffinsform.
5. Stek kakene i ca 10 minutter i nedre del av ovnen.
6. Stryk på glasur av 175 g melis og 1 1/2 ss varmt vann.

Tips

- Disse muffinsene kan fryses, men uten glasur.
- Om du vil ha rosa glasur kan du blande inn konditorfarge.
Sjokolademuffins: Bland inn litt kakao.



Pannekaker med banan

4 pannekaker eller 12 lapper

- 1/4 dl hvetemel
- 1 ss sukker
- 1 most banan
- 200 ml Nutramigenblanding (6 måleskjeer til 180 ml vann)
- Stek i vegetabilsk olje.

1. Bland sammen alle ingrediensene.
2. Stek pannekakene i et par minutter på hver side til de har fått fin farge.

Tips

- Serveres varme med frukt eller kalde til lunsj, i en picnickurv eller som mellommål.
- Varier med ulike frukter.



Is med frukt

6 porsjoner

- 50 ml kokt vann
- 1/2 dl sukker
- 200 ml Nutramigenblanding (6 måleskjeer til 180 ml vann)
- 2 mosede bananer
- 1/4 ts kanel
- Litt vaniljesukker etter smak

1. Ta sukkeret i kokende vann i en kjele, til det akkurat tykner.
2. Tilsett mosede bananer og de øvrige ingrediensene og rør til en jevn blanding.
3. Sett i fryseren - rør hvert 20 minutt (eller bruk ismaskin), så det ikke blir klumper og isen blir jevn.

Tips

- Det går ann å få tak i melkefrie kjeks, men sjekk nøye innholdsfortegnelsen.
- Gjør en festlig fruktsalat ved å blande is med frukt (f.eks banan, jorbær eller hermetiske pærer).



Kakao

En god drikk på en kjølig kveld.
Barnet får blant i seg proteiner, energi og kalsium fra Nutramigen.

1 porsjon

- 200 ml Nutramigenblanding (6 måleskjeer til 180ml vann)
- 1/2 ss sukker
- 1/2 ss kakao

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



Fruktsmoothie og ispinner

Smoothie er en enkel måte å øke fruktinntaket til barn på. Disse fruktsmoothiene er ekstra næringsrike, ettersom de også inneholder Nutramigen.

1 glass smoothie eller 2 ispinner

En Nutramigen-fruktsmoothie er et greit mellommåltid eller dessert. Varier smakene ut fra ut fra sesong og hva barnet liker. Bruk fantasien!

Her kommer noen forslag på ulike varianter til å starte med. Smoothie serveres helst kald.

Jordbær - og pæredrøm

- 160 ml Nutramigenblanding (5 måleskjeer til 150 ml vann)
- 3 store jordbær
- 1/2 pære - fjern skallet eller bruk hermetisk pære.

1. Kok opp vannet og avkjøl til 70 grader før Nutramigenpulveret tilsettes vannet.
2. Bland Nutramigenblandingen med frukten med en stavmikser.
3. Server som smoothie eller frys inn i ispinneformer.

Tips

- Bruk moden fersk frukt eller hermetisk i - fruktsaft.
- Hvis du bruker bær kan du evt. sile bort fruktkjernene.

Varianter

- Banan: 1/2 banan og litt kanel
- Fersken melba: 1/2 banan og en 1/2 fersken
- Mango og banan: 1/2 banan og 1/4 mango

Andre frukter og bær:

- Bringebær, - Kiwi, - Aprikoser, - Blåbær



Sjokoladepudding

Skal ikke fryses

- Sjokoladepulver uten melk
- Nutramigenblanding (tilpass væsken til sjokoladepulveret)

1. Les oppskriften på pakken og bytt ut melk til Nutramigenblanding.
2. Visp sammen til en sjokoladepudding.
3. Sett i kjøleskapet.
4. Pynt gjerne med halve jordbær eller mandarinbåter.

Tips

- Ved en festlig anledning kan puddingen pyntes med havrekrem.





Dette er den tredje brosjyren i serien: En foreldreguide ved kumelk-proteinallergi. Du finner flere melkefrie oppskrifter for litt yngre barn og mer informasjon om kumelkproteinallergi i våre brosjyrer i denne serien: *Fra diagnose til smaksporsjoner og Smaksporsjoner og kost opp til ett år.*

Du finner brosjyrene på vår hjemmeside **www.nutramigen.no**



Referenser:

1. Helsedirektoratet 2020
2. Vandenplas Y et al. Arch Dis Child 2007;92:902-8
3. NHS (red. Britiske helsedirektoratet). Information book: Birth to Five. 2009.

VIKTIG:

Morsmelk er spedbarnets beste føde og om ammingen avbrytes kan det være vanskelig å fortsette. Bruk av morsmelkerstatning kan minske tilgangen til morsmelk. Tenk på fordelene med amming før du introduserer morsmelkerstatning. Et variert kosthold er gunstig for ammende mødre. Foreldre skal informeres av helsepersonell når det gjelder barnets kost. Det er meget viktig å følge instruksjoner for tilberedning. Feil håndtering kan påvirke barnets helse. Nutramigenproduktene er næringsmidler til spesielle medisinske formål og skal brukes under medisinsk tilsyn. Produktene skal ikke gis parenteralt.



Abigo Medical AS,
Askimveien 930, 1811 ASKIM
Mobil: 23 96 23 00 www.nutramigen.no

*Nutramigen er et varemerke som tilhører Mead Johnson og Co.
© 2021 Mead Johnson & Company, LLC
Dette heftet er gransket av en klinisk ernæringsfysiolog