



En foreldreguide om kumelkproteinallergi:

Fra diagnose til smaksporsjoner



Hva er kumelkproteinallergi?

Kumelkproteinallergi (KMPA) er en av de vanligste allergiene i sped-og småbarnsalderen. Det oppstår når immunsystemet reagerer på proteinet som finnes i kumelk.

KMPA må ikke forveksles med laktoseintoleranse som skyldes nedsatt aktivitet av enzymet laktase i tarmen.

Symptomer på KMPA kan oppstå ganske raskt etter inntak av melkeprodukter (i løpet av et par timer), eller symptomene kan komme senere, opptil flere timer eller dager etter inntak.

Grunnen til at noen barn utvikler KMPA er fremdeles uklar. Allergien kan oppstå hos barn uten en nærliggende årsak, men synes å være noe hyppigere hos barn med foreldre eller søsken som har hatt eller har astma, høysnue, eksem og/eller matvareallergier.



Symptomer

Symptomer på KMPA kan oppstå umiddelbart etter inntak av melkeprodukter (innenfor 2 timer) eller kan komme senere opptil 48 timer eller mer.

Straksreaksjoner på KMPA kan oppstå innen 2 timer etter inntak av melkeprodukter og kan vise seg som:

- pustevansker
- hevelse i lepper, tunge eller ansikt
- elveblest eller kløe
- oppblomstrende eksem
- diaré
- brekninger

Senreaksjoner kan oppstå opptil flere dager etter inntak av melkeprodukter og kan vise seg som:

- eksem, kløe og rødhet
- magesmerter
- kolikk
- refluks
- forstoppelse
- diaré
- blodig eller slimete avføring

Mange kumelkallergiske barn med senreaksjoner kan ha en urolig søvn og være generelt utilpasse på dagtid.

Barnet ditt kan ha ett eller flere av disse symptomene som kan være milde eller kraftige. Noen av symptomene kan også oppstå av andre årsaker enn KMPA, så det er viktig å søke råd hos lege og fortelle om alle symptomene.

Hvor vanlig er KMPA?

KMPA rammer mellom 2-5 % av alle spedbarn som fødes i Norge.^{1,2} KMPA er som oftest en forbigående tilstand og mer enn tre fjerdedeler av de melkeallergiske barna vokser dette av seg i barndommen.³

Hvordan behandles kumelkproteinallergi?

Behandlingen består i at barnet fullstendig må unngå melk og melkeprodukter, samt alle matvarer som inneholder kumelkprotein.

Kumelk inneholder en rekke næringsstoffer som er nødvendige for barnets vekst og utvikling. Du bør derfor rådføre deg med helsepersonell før du fjerner matvarer fra barnets kosthold. En lege/klinisk ernæringsfysiolog eller helsesykepleier kan gi deg råd for å sikre at barnet får i seg alle næringsstoffer det trenger for normal vekst og utvikling.

- **For spedbarn som ammes.** Hvis du ammer er det gunstig å fortsette ammingen og eventuelt rådføre deg med kyndig helsepersonell om det er nødvendig at du må kutte ut melk og melkeprodukter fra egen kost. Det kan av og til være nødvendig ettersom små mengder kumelkprotein overføres til barnet via morsmelken. Du kan få informasjon på helsestasjon om hvilke matvarer som inneholder melk. Du finner også flere råd i neste brosjyre i denne serien:

“Smaksporsjoner og kost opp til ett år.”

- **For spedbarn som får morsmelkerstatning.** Om du gir barnet ditt en vanlig melkebasert morsmelkerstatning, er det viktig at du bytter til en hypoallergen erstatning som er ernæringsmessig fullverdig. Nutramigen 1 kan benyttes fram til et halvt års alder og Nutramigen 2 kan benyttes fra et halvt år sammen med annen kost og så lenge barnet trenger det. Puramino er et alternativ dersom barnet ditt har en kraftig allergisk reaksjon eller flere ulike matvareallergier.

Ekspertene anbefaler ikke erstatningsprodukter basert på soya som spesialnæring til spedbarn under 6 måneder.

Laktosefri melk og delvis hydrolyserte erstatninger er ikke egnet for spedbarn med kumelkproteinallergi. De delvis hydrolyserte erstatningene er ikke et godt alternativ fordi melkeproteinene i disse ikke er tilstrekkelig nedbrutt.

Rismelk anbefales ikke til barn under 6 år.

Melk fra geit, sau eller andre dyr anbefales ikke til spedbarn med kumelkproteinallergi da proteinene i disse melkesortene ligner proteinene som finnes i kumelk.

Hva er Nutramigen* 1, 2 og PURAMINO?

Nutramigen er et næringsmiddel til spesielle medisinske formål, og brukes som kostbehandling ved kumelkproteinallergi fra spedbarnsalderen og så lenge barnet trenger et erstatningsprodukt.

Nutramigen 1, Nutramigen 2 og PURAMINO er ulike typer hypoallergene spesialnæringer som er spesielt tilpasset spedbarn med kumelkproteinallergi.

Spaltet protein

Proteinet i Nutramigen 1 og 2 er basert på kaseinprotein fra kumelk, som er spaltet (hydrolysert) i bitte små partikler, og som hos de aller fleste spedbarn ikke utløser noen allergisk reaksjon.

Aminosyrer

Hvis barnet ditt har alvorlige symptomer på kumelkproteinallergi eller er allergisk for flere matvarer, kan legen anbefale PURAMINO. PURAMINO er basert på frie aminosyrer dvs. byggestenene i proteiner.

Ulike erstatninger

Nutramigen 1 og PURAMINO er fullverdige spesialnæringer som kan brukes fra første levedøgn og videre hvis barnet trenger annen føde enn morsmelk. Nutramigen 2 er næringsmessig tilpasset allergiske barn fra 6 måneder og oppover, og kan brukes så lenge barnet har sin kumelkallergi. Denne spesialnæringen egner seg godt som drikkemelk. Pulveret kan også benyttes som berikning av fast føde.



Å starte med Nutramigen

Hypoallergene spesialnæringer som Nutramigen og Nutramigen PURAMINO lukter og smaker annerledes enn vanlige morsmelk-erstatninger på grunn av den spesielle sammensetningen. Alle hypoallergene spesialnæringer smaker annerledes, men spedbarna venner seg imidlertid ganske raskt til den nye smaken dersom man bruker litt tid på tilvenningen.⁴

Jo tidligere barnet får prøve disse spesialnæringene jo raskere pleier barnet å akseptere dem.

Når du begynner med Nutramigen skal du ikke bli urolig om barnet får hyppigere avføring med en noe løs grønnaktig konsistens; dette er helt normalt.

Råd og veiledning: Om du trenger råd om et melkefritt kosthold, og om introduksjon av fast føde kan du kontakte helsestasjonen eller en klinisk ernæringsfysiolog.



Hvordan introdusere Nutramigen

Nutramigen kan ved behov benyttes fra første levedag. Hvis barnet ammes eller får en annen erstatning, bør introduksjon skje langsomt. Noen ganger vil ikke barnet ta flasken med en gang. Da kan teskje eller tutekopp være et alternativ.

Hypoallergene spesialnæringer aksepteres raskt av de fleste spedbarn som er yngre enn 6 måneder.^{4,8} Det beste er om barnet ditt får bytte fra sin vanlige erstatning til Nutramigen så snart som mulig etter at diagnosen er stilt. Sultne barn aksepterer gjerne en ny smak lettere. Det er ikke unormalt at det tar opp til en uke før barnet har blitt vant til den nye smaken.

Forsøk å være positiv når det er tid for mating fordi barnet lett gjenkjenner din holdning. Det er viktig å huske på at din smak og luktesans ikke er den samme som barnets. Ved denne alder er ikke barnets smak og luktesans ferdig utviklet.

Forslag til introduksjon av Nutramigen

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

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

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

Dag 4 Nutramigen

Et tips under tilvenningen kan være å tilsette litt sukker, forslagsvis 0,5 teskje per 100 ml Nutramigenblanding og deretter gradvis fjerne det. Det siste er viktig fordi et regelmessig sukkerinntak kan skade tennene og i tillegg gir sukker bare "tomme" kalorier. Et annet tips er å lage blandingen tynnere, dvs 1/2 mengde Nutramigenpulver til normal mengde vann og etterhvert øke mengden pulver gradvis i løpet av noen dager. I løpet av denne perioden får ikke barnet i seg anbefalt mengde Nutramigen. Derfor kan det være viktig å mate oftere, gi morsmelk eller melkefri mat i tillegg, avhengig av barnets alder.

Når barnet begynner med fast føde kan du blande Nutramigen i maten og bruke pulveret i ulike oppskrifter. Få flere tips om dette i foreldre-brosjyren "Smaksporsjoner og kost opp til ett år".

Hvordan blande Nutramigen

Ferdig Nutramigen oppløsning ml	Vann ml	Antall strøkne måleskjeer
35	30	1
70	60	2
130	120	4
200	180	6
270	240	8
1000	890	30 (2,5dl)
2900	2600	hel boks, 400 g

En strøken måleskje i både Nutramigen 1 og Nutramigen 2 er 4,5 g. For nøyaktig tillaging - følg nøye instruksjoner på boksen.

Hvor mye Nutramigen trenger barnet?
Anbefalte mengder avhengig av barnets alder. Vær klar over at alle barn er forskjellige og har ulike behov.

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

Hvis barnet ikke drikker Nutramigen som melk eller spiser den som grøt, kan du berike maten med Nutramigenpulver i stedet, se forslag på side 11.

6 dl Nutramigenblanding tilsvarer 18 strøkne måleskjeer.

Nutramigen gir barnet viktig tilskudd av blant annet energi, fett, proteiner, mineraler som blant annet jod, sink, kalsium og vitaminer. Nutramigen 2 er ernæringsmessig tilpasset barn fra 6 måneders alder, og har bedre smak og et høyere kalsiuminnhold. Forhør deg gjerne med en klinisk ernæringsfysiolog eller barnets lege om barnets behov.



Tilberedning av Nutramigen

Følg instrukser nedenfor:
Hvordan du tilbereder spesialnæringen kan påvirke barnets helse. Les nøye gjennom instruksene. Har du spørsmål så spør på helsestasjonen. Husk at god hygiene, korrekt tilberedning, bruk og oppbevaring er viktig for barnets helse.



1. Vask hendene nøye med såpe og rent vann, tørk deg med et rent håndkle når du skal tilberede erstatningen.



2. Kok vannet i minst 5 minutter og avkjøl til spisetemperatur før tilberedning.



3. Hell ønsket mengde avkjølt vann i flasken. Tilsett pulveret.



4. Skru fast korken/lokket. Rull først flasken mellom hendene og rist deretter til pulveret har løst seg helt opp. (ca. 1 minutt) Drypp litt morsmelkerstatning på innsiden av håndleddet og kontroller temperaturen.

Viktig: Unngå tilberedning i mikrobølgeovn da temperaturen kan bli ujevn. "Ferdigblandet erstatning bør inntas i løpet av 2 timer eller etter 1 time fra påbegynt måltid. Lag kun til ett måltid av gangen. Overflødig erstatning som ikke drikkes til måltidet skal kastes.

Vanlige spørsmål om Nutramigen

Hvorfor lukter og smaker Nutramigen annerledes enn vanlige morsmelkerstatninger?

Proteinet i Nutramigen er spaltet (hydrolysert) i bitte små partikler for at barnet ikke skal reagere allergisk. Dette er årsaken til at erstatningen lukter og smaker annerledes. Ved å bruke litt tid på tilvenningen venner de aller fleste barn seg til å like Nutramigen. Spedbarn har ikke samme smakspreferanser som voksne.

Hvordan oppbevares Nutramigen?

Uåpnet boks: I romtemperatur eller kaldere. Se utløpsdato under boksen. Åpnet boks: I romtemperatur og holdbarhet: 1 måned fra åpningsdato.

Kan jeg helle pulveret først i flasken og deretter helle i vannet?

Det er lettere å løse opp pulveret hvis vannet helles i først. Rull flasken mellom hendene og rist den godt slik at alt pulveret er løst opp.

Trenger barnet tilskudd av kosttilskudd når det bruker Nutramigen?

Det er både vitamin D og langkjedede flerumettede fettsyrer i Nutramigen. Tran er derfor kun nødvendig ved et daglig inntak av Nutramigen på under 6 dl. Da anbefales 2,5 ml tran per dag, som er halv dose.

Kan ferdiglaget erstatning oppbevares i kjøleskap?

Da ferdigblandet erstatning hurtig kan forderves bør den inntas i løpet av 2 timer eller i løpet av 1 time etter påbegynt måltid. Tillag kun til ett måltid av gangen, og kast overflødig erstatning etter måltidet.

Hvor mye Nutramigen trenger barnet pr døgn?

Barnets behov varierer blant annet i forhold til barnets alder, om barnet ammes i tillegg og om barnet har begynt å spise fast føde. Doseringstabellen på boksen gir deg en indikasjon på mengder. Men alle barn er forskjellige og har ulike behov. Snakk med helsesykepleier eller legen din dersom du er usikker.

Barnet mitt blir ikke mett på erstatningen. Hva skal jeg gjøre?

Kontroller først at barnet ditt får i seg tilstrekkelig mengde Nutramigen, og snakk med helsesykepleier. Hvis barnet ditt er over 6 måneder og får i seg anbefalt mengde, kan du forsøke å lage grøt eller velling med erstatningen (se oppskrifter på de påfølgende sidene).

Når skal barnet mitt begynne med fast føde?

Introduksjon av fast føde kan starte ved 4-6 måneders alder. Du starter med å tilby barnet små smaksporsjoner og øker mengden gradvis.

Hvis barnet ditt bruker Nutramigen 1 kan legen anbefale å bytte til Nutramigen 2 når barnet er ca 6 måneder eller når barnet starter med tilleggsføde. Dette produktet er ernæringsmessig tilpasset litt eldre allergiske barn, og har også BEDRE smak. Når du begynner med tilleggskost kan Nutramigen 2 også blandes i maten som berikningspulver. Du kan da være trygg på at barnet får i seg alle viktige næringstoffer, vitaminer og mineraler det behøver for optimal vekst og utvikling.



Mais eller risgrøt

1,5 spiseskje maismel / eller rismel
1,5 dl vann
6 måleskjeer Nutramigen pulver
evt. 1 spiseskje sukker, evt. 0,5 teskje vaniljesukker
Bland kaldt vann og mel. Kok opp og avkjøl i noen minutter. La blandingen avkjøle til spisetemperatur. Tilsett Nutramigenpulveret og visp sammen til en glatt grøt. Forslag til smakstilsetning er: fruktpure, eplemos, sukker eller vaniljesukker.

Poteter / grønnsaker

Kokt potet, gulrot, kålrot, blomkål, brokkoli, squash, erter, moden avokado. Bland gjerne med litt Nutramigenoppløsning.

Fruktpure

3 måleskjeer Nutramigenpulver
1 lite glass fruktpure (f.eks eple/ pære)
En halv banan og mos Nutramigenpulver direkte i frukten.

Du finner flere oppskrifter i neste foreldre brosjyre:

*“Smaksporsjoner og kost
opp til ett år.”*



Denne brosjyren er beregnet for foreldre og helsepersonell som møter spedbarn med kumelkproteinallergi i perioden fra diagnose og frem til introduksjon av tilleggskost. Her kan du lese om hva kumelkproteinallergi er, samt få praktiske råd for oppstart av Nutramigen. Neste brosjyre i denne serien heter: *Smaksporsjoner og kost opp til ett år*. Den gir råd om når det kan være hensiktsmessig å introdusere ulik mat til det lille barnet.

Bestill brosjyrene gratis og les mer om våre produkter på vår hjemmeside: www.nutramigen.no



Brosjyren er tilpasset norske forhold etter:

Rosan Meyer, PhD – Specialist Paediatric Allergy Dietitian Tanya Wright,
BSc (Hons) MSc Allergy – Specialist Paediatric Allergy Dietitian

Her kan dere få svar på eventuelle spørsmål fra en erfaren klinisk ernæringsfysiolog, samt få flere råd og nyttige tips:

www.nutramigen.no

Referanser:

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. Liem and Mennella. Dev Psychobiol 41: 388-395, 2002. 6. Mennella and Beauchamp 2002. Ear Hum Dev. Vol. 68:71-82. 7. Mennella J.A. et al. Early Hum Dev. (2006) 82, 463 - 468. 8. Sausenthaler S et al. Clin Nutr 2010;29:304-6. 9. Department of Health. Weaning: Starting solid food. Date of revision: January 2008. 8. British Dietetic Association. Weaning your child. 2007.

VIKTIG:

Morsmelk er spedbarnets beste føde. Dersom du avbryter ammingen kan det være vanskelig å starte ammingen igjen og bruk av erstatning kan redusere produksjon av morsmelk. Du bør tenke gjennom hvilke fordeler ammingen har før du introduserer en erstatning. Det er meget viktig at du følger instruksjoner om tilberedning, da feilaktig håndtering kan påvirke spedbarnets helse. Foreldre skal bestendig informeres av helsepersonell. Nutramigen skal og kan påvirke spedbarnets helse. Foreldre skal bestendig informeres av helsepersonell. Nutramigen skal brukes etter råd fra lege eller annet helsepersonell.



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

*Varemerke tilhører Mead Johnson & Company, LLC.
©2014 Mead Johnson & Company, LLC. Alle rettigheter forbeholdes.