

# Nutramigen

## Råd och recept



Information avsedd för  
vårdnadshavare till barn med  
diagnostiserad komjölksallergi  
och som fått Nutramigen förskrivet.



**VIKTIGT:** Bröstmjök är spädbarnets bästa föda. Om amningen avbryts kan det vara svårt att börja igen och tillägg av ersättning kan minska tillgången på bröstmjök. Man bör tänka igenom amningens fördelar innan ersättning introduceras. Det är viktigt med en balanserad kost för ammande mammor. Det är mycket viktigt att följa tillredningsinstruktionerna. Felaktig hantering kan påverka spädbarnets hälsa. Föräldrar skall alltid informeras av oberoende vårdkontakt gällande barnets kost. Nutramigen LGG® är ett livsmedel för speciella medicinska ändamål och skall användas under medicinsk övervakning.



# Introduktion

## Komjölksallergi<sup>1-3</sup>

Komjölksallergi är en av de vanligaste allergierna under barndomen. Den uppkommer när immunsystemet överreagerar på det protein som finns i komjolk och mjölk innehållande produkter.

**Komjölksallergi är inte samma sak som laktosintolerans;**

ett tillstånd som innebär att man inte kan bryta ner det socker (laktos) som finns i mjölk.

## Symtom

Symtomen på komjölksallergi kan uppstå omedelbart efter intag av mjölkprodukter (inom två timmar) eller kan komma senare, ända upp till 48 timmar eller mer efter intag.

Omedelbara symtom kan visa sig som andningsbesvär, nässelutslag, diarré och kräkningar. Fördröjda symtom kan vara eksem, magsmärtor, förstoppning och gråt/oro på nätter och vid matning.

Ditt barn kan ha ett eller flera av dessa symtom som kan vara allt från lindriga till svåra. Några av symtomen kan också uppstå av andra anledningar än komjölksallergi, så det är viktigt att rådgöra med läkare och berätta om alla symtom.

## Kostbehandling

Kostbehandlingen av komjölksallergi är att helt och hållet utesluta all mat som innehåller komjolk och alla mjölk- och mejeriprodukter. Det är komjölksprotein som ska undvikas i kosten.

Rådgör alltid med barnets läkare eller dietist innan du utesluter något födoämne från ditt barns kost.

**För spädbarn som enbart ammas.**

Om du ammar är det viktigt att du inte slutar att amma, rådgör med din vårdkontakt om du behöver utesluta något ur din egen kost.

**För spädbarn som får modersmjölksersättning.**

Om du flaskmatar barnet är det viktigt att du ersätter barnets komjölksbaserade modersmjölksersättning med en lämplig hypoallergen specialnäring, förslagsvis Nutramigen LGG®. Vilken typ av specialnäring som ditt barn ska ha bestämmer din läkare eller dietist.

**För barn över 6 månader.**

Välling, gröt och komjolk, som både dryck och i mat, kan förslagsvis ersättas av Nutramigen och används då som en del av en varierad kost.



# Vad är Nutramigen?

## Nutramigen-produkterna

är specialnäringar anpassade för kostbehandling av barn med komjölsallergi. Proteinet i Nutramigen kommer från komjölsprotein kasein som har brutits ned (hydrolyserats) i mycket små bitar, vilket gör produkten hypoallergen. Hypoallergen betyder att risken för att barnet ska få en allergisk reaktion mot produkten är mycket liten.

Nutramigen innehåller en kombination av extensivt hydrolyserat kaseinprotein och *Lactobacillus rhamnosus* (LGG®) som tillsammans stödjer kostbehandlingen av komjölsallergi och hjälper barnet att återgå till en normal kost.

### Nutramigen 1 LGG®

Hypoallergen och näringsmässigt komplett specialnäring vilken är lämplig som enda näringskälla från födseln fram till 6 månaders ålder.

### Nutramigen 2 LGG®

Hypoallergen specialnäring som är anpassad för barn från 6 månaders ålder och framåt. Den är näringsmässigt lämplig som en del av en varierad kost.



# Dosering

## Nutramigen 1 LGG®

| Ålder       | Barnets vikt | Måltider per dygn | Vatten (ml) | + Skopor <sup>Δ</sup> | Färdig blandning (ml) |
|-------------|--------------|-------------------|-------------|-----------------------|-----------------------|
| 0-2 veckor  | < 3-3,5 kg   | 6                 | 90          | 3                     | 100                   |
| 2-4 veckor  | 3,5-4 kg     | 5-6               | 120         | 4                     | 130                   |
| 1-2 månader | 4-5 kg       | 5                 | 150         | 5                     | 170                   |
| 2-4 månader | 5-6,5 kg     | 4-5               | 180         | 6                     | 200                   |
| 4-6 månader | > 6,5 kg     | 4                 | 210         | 7                     | 230                   |

<sup>Δ</sup>1 struken skopa (4,5 g) per 30 ml vatten.

Tabellen ovan är avsedd som vägledning. Alla spädbarn är olika och deras matbehov kan skilja sig från vad som anges. Din läkare eller dietist kan ge dig ytterligare råd.

## Nutramigen 2 LGG®

| Ålder        | Måltider per dygn | Vatten (ml) | + Skopor <sup>Δ</sup> | Färdig blandning (ml) |
|--------------|-------------------|-------------|-----------------------|-----------------------|
| 6-12 månader | 2-3               | 210         | 7                     | 230                   |
| > 1 år       | 2                 | 210         | 7                     | 230                   |

<sup>Δ</sup>1 struken skopa (4,5 g) per 30 ml vatten.

Tabellen ovan är avsedd som vägledning. Alla spädbarn är olika och deras matbehov kan skilja sig från vad som anges. Din läkare eller dietist kan ge dig ytterligare råd.

## Hur mycket Nutramigen går åt?

Uppskattad åtgång beroende på barnets ålder.

| Barnets ålder | Per dygn    | Per månad   |
|---------------|-------------|-------------|
| 0-4 månader   | 600-1000 ml | 6-10 burkar |
| 4-6 månader   | 700-1000 ml | 8-10 burkar |
| 6-12 månader  | 500-700 ml  | 5-8 burkar  |
| 1-3 år        | ca 500 ml   | 5 burkar    |

# Instruktioner för tillredning och användning av Nutramigen

För ditt spädbarns hälsa är det mycket viktigt att följa instruktionerna för tillredning och användning. God hygien, korrekt tillredning, spädning, användning och förvaring är viktigt när specialnäringen tillagas. Använd inte mikrovågsugn vid uppvärmning.



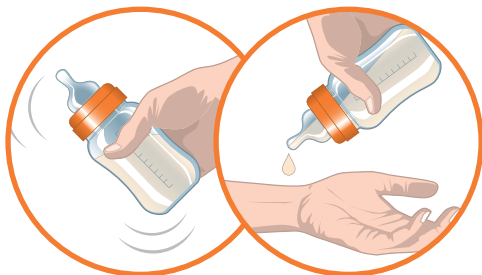
**1.** Tvätta händerna noggrant. Rengör flaskor, munstycken, lock och tillbehör. (1 minut i kokande vatten).



**2.** Koka upp färskt kallt vatten. Kyl ned till lagom ämtemperatur. Häll önskad mängd vatten i en ren flaska.



**3.** Fyll skopan med pulver (använd **endast** skopan i burken för att mäta pulvret). Pressa inte ner pulvret utan jämna av ytan med baksidan av en ren och torr kniv. Tillsätt önskat antal skopor i flaskan och förvara den **torra** skopan i burken.



**4.** Stäng flaskan, rulla och **skaka väl** tills pulvret är helt upplöst (cirka **1 minut**). Kontrollera temperaturen på insidan av din handled.

## Observera:

**Tillredd specialnäring kan försämrats snabbt. Mata barnet direkt efter tillredning, eller täck över och förvara i kylskåp vid 2-4 grader i högst 24 timmar. Frys inte tillredd specialnäring och använd den inte mer än totalt 2 timmar utanför kylskåpet. När matningen har påbörjats, använd inom 1 timme eller kassera.**

# Att börja med Nutramigen

På grund av sin särskilda sammansättning luktar och smakar hypoallergena specialnäringar annorlunda än vanliga mjölkersättningar. Det är viktigt att komma ihåg att ditt smak- och luktsinne inte är det samma som ditt barns. Hos ett litet spädbarn är inte smak- och luktsinne alls lika välutvecklat.<sup>4</sup>

Ett tips är att tillsätta lite socker, 0,5 tsk per 100 ml blandning under de första dagarna och sedan successivt fasa ut det.

Känn ingen stress om ditt barn till en början inte accepterar den nya smaken. Det kan ibland ta upp till en vecka innan barnet helt vant sig. Sedan brukar det gå jättebra!

## Råd vid introduktion

För att hjälpa ditt barn på traven kan du försöka se till att hen är hungrig när det är dags att prova den nya produkten för första gången. Försök också att vara positiv, eftersom barnet lätt känner av din sinnesstämning.

Ibland vill barnet inte ta nappflaskan till att börja med. Man kan då skedmata eller ge specialnäringen i pipmugg.

För att underlätta introduktionen av den nya smaken kan du späda Nutramigen enligt nedan:

**Dag 1** Blanda 3/4 bröstmjolk/vanlig mjölk-ersättning med 1/4 Nutramigen-lösning

**Dag 2** Blanda 1/2 bröstmjolk/vanlig mjölk-ersättning med 1/2 Nutramigen-lösning

**Dag 3** Blanda 1/4 bröstmjolk/vanlig mjölk-ersättning med 3/4 Nutramigen-lösning

**Dag 4** Nutramigenlösning

## Introduktion av Nutramigen till barn över 6 månader

Nutramigen kan redas på olika sätt för att t. ex. få välling- eller grötkonsistens, vilket mättar mer för det lite äldre barnet. Det äldre barnet kan även föredra att man blandar Nutramigen i mjölkfri mat eller dryck. Recept finns längre bak i foldern.

**Lämna aldrig spädbarn ensamma under matningen på grund av risken att sätta i halsen.**

När ni börjar med Nutramigen kan det hända att ditt barn bajsar oftare, avföringen kan bli lös och ibland få en grönaktig färg.

# Fler introduktionstips till lite äldre barn

Givetvis anpassas råden till vad barnet tål och inte tål.

- Ge smakportioner i början och öka sedan successivt mängden. Barnet måste få smaka vid varje måltid för att få chansen att lära sig den nya smaken.
- Tillsätt lite socker, t.ex. 0,5 tesked per 100 ml Nutramigen-blandning och ta sedan gradvis bort det. Det senare är viktigt eftersom regelbundet sockerintag kan skada tänderna och dessutom ger socker bara "tomma" kalorier.
- Mosa banan med lite Nutramigenlösning.
- Tillaga välling eller gröt på Nutramigen (ta endast halva mängden pulver till samma portion under de första dagarna) och använd fruktpurée eller sylt till.
- Blanda en liten mängd Nutramigenpulver i fruktpurée.
- Prova Nutramigen-shake (se sidan 11).
- Laga mat eller berika maten med Nutramigenpulver (se sidan 8).

## Läs om fler råd på:

[www.medicininstruktioner.se](http://www.medicininstruktioner.se)

Här finns en informativ instruktionsfilm som är översatt till 6 olika språk.

## Råd och stöd:

Om du vill ha mer råd om matning och introduktion av mat ska du kontakta läkare, dietist eller BVC-sköterska.



# Om följande recept

- Följ råd och riktlinjer från livsmedelsverket, BVC, läkare eller dietist om när det är dags för ditt barn att introducera fast föda.
- De här recepten kan tillagas med vilken som helst av Nutramigen LGG-varianterna.
- Tillred alltid produkten enligt anvisningarna på burken.
- Kontrollera varje recept så att ingredienserna är lämpliga för ditt barn. Rådgör med läkare, BVC eller dietist om du känner dig osäker.
- Kontrollera att maten inte är för varm när du ger den till barnet.
- De angivna portionsstorlekarna är ungefärliga. Ditt barn kan vilja ha mer eller mindre än den föreslagna mängden. Ofta är det bäst att låta barnet avgöra när det har fått nog.
- Om läkare, BVC eller dietist rekommenderar ett ökat antal kalorier, kan lite extra fett tillsättas. Förslagsvis lite rapsolja eller mjölkfritt margarin för att göra maten mer energirik.

## Näringsberäkning

Om barnet inte dricker Nutramigen som mjölk, välling eller äter den som gröt, kan man istället berika maten med Nutramigenpulver.

**6 dl Nutramigenlösning motsvarar  
18 dosmått Nutramigenpulver.**

### 2 mått

Nutramigenpulver rörs ut i 0,5 dl mjölkfri barnmat/fruktkräm/fruktpuré etc.

### 4 mått

Nutramigenpulver rörs ut i 1 liten burk mjölkfri barnmat (ca 130 gram).

### 6 mått

Nutramigenpulver rörs ut i en burk mjölkfri barnmat (ca 190 gram).



# Gröt- och vällingrecept

Det står mycket gröt och välling på menyn från 6 månaders ålder. Då kan man behöva tillsätta stärkelse i form av t. ex. majsstärkelse för att barnet ska hålla sig mätt längre. Man kan prova att servera gröten med fruktmos och kall Nutramigenblandning. I en traditionell vattengröt kan man även tillsätta Nutramigenpulver när den är färdigkokt och avsvalnad till ättemperatur.

## Snabb havregrynsgröt      Havremustvälling

### Ingredienser:

¾–1 dl mosade/mixade havregryn  
1 ½ dl kokande vatten  
4 dosmått Nutramigenpulver

### Gör så här:

Blanda mixade gryn och det kokta vattnet. Låt blandningen svalna till ättemperatur. Tillsätt Nutramigenpulvret. Kan också tillagas i mikrovågsugn i 1 min. Tänk då på att pulvret tillsätts efter uppvärmningen och när blandningen svalnat till ättemperatur.

### Ingredienser:

1–3 msk mjölkfri havremust  
2 ½ dl vatten  
8 dosmått Nutramigenpulver

### Gör så här:

Vispa ner önskad mängd havremust i kallt vatten. 1 msk ger tunnare konsistens, 3 msk ger tjockare. Koka i 3 minuter. Låt blandningen svalna till ättemperatur. Vispa i Nutramigenpulvret.

## Mannagrynsgröt

### Ingredienser:

1 rågad msk mannagryn  
1 dl vatten  
3 dosmått Nutramigenpulver  
1 msk puréad frukt (eller efter smak)

### Gör så här:

Vispa ner grynen i kokande vatten. Låt sjuda i 5 minuter till en gröt. Låt blandningen svalna till ättemperatur. Rör ner Nutramigenpulvret.

## Vetemjölsvälling

### Ingredienser:

3 tsk vetemjöl  
2 ½ dl vatten  
8 dosmått Nutramigenpulver  
ev 1 tsk socker

### Gör så här:

Vispa ihop kallt vatten och vetemjöl. Låt koka 2–3 minuter. Låt blandningen svalna till ättemperatur. Tillsätt Nutramigenpulvret och vispa vällingen slät.

## Majsgröt

### Ingredienser:

1 ½ msk majsstärkelse  
1 ½ dl vatten  
6 dosmått Nutramigenpulver

### Gör så här:

Blanda kallt vatten och majsstärkelse. Låt koka upp samt sjuda i någon minut. Låt blandningen svalna till ättemperatur. Vispa i Nutramigenpulvret och rör till en slät gröt.

## Majsvälling

### Ingredienser:

2 tsk majsstärkelse  
2 dl vatten  
6 dosmått Nutramigenpulver

### Gör så här:

Blanda kallt vatten och majsstärkelse. Låt koka upp samt sjuda i någon minut. Låt blandningen svalna till ättemperatur. Vispa i Nutramigenpulvret.

# Plättar eller pannkakor

## Ingredienser:

1 ¼ dl Nutramigenblandning (6 dosmått till 180 ml vatten)  
¼ dl kallt vatten  
1 ½ dl vetemjöl  
1 tsk socker  
¼ msk mjölkfritt margarin

## Gör så här:

Blanda Nutramigenblandning och vatten i en bunke. Häll under omrörning ner mjölet i vätskan och tillsätt socker. Det ska bli en helt slät smet. Låt smeten stå och svälla några minuter, gärna en kvart, i kylan. Smält margarinet i den stekpanna som du ska steka och häll i det i bunken. Grädda pannkakorna på medelhög värme. Smörj eventuellt pannan några gånger till om pannkakorna tenderar att fastna.

## Variant

Varför inte prova att fylla den färdiga pannkakan med t.ex. köttfärsås och gratinera 5 minuter i 225 °C.



## Tips

- Pannkakorna går utmärkt att frysa in.
- Servera med fruktmos eller prova att smaksätta smeten med t.ex. en halv riven morot eller ¼ rå potatis.

# Potatismos

## Ingredienser:

2 st potatisar  
30 ml Nutramigenblandning (1 dosmått till 30 ml vatten)  
2 tsk mjölkfritt margarin

## Gör så här:

Skala och skär potatisen i mindre bitar. Koka den i vatten tills bitarna är helt genomkokta. Häll av vattnet och mosa potatisen. Tillsätt Nutramigenblandningen och blanda samman moset.



# Nutramigen-yoghurt

## Ingredienser:

1 ½–1 ¾ dl vatten

1–1 ½ msk majsstärkelse

6 dosmått Nutramigenpulver

## Gör så här:

Blanda kallt vatten och Maizena majsstärkelse. Låt koka upp och sedan sjuda i någon minut. Låt blandningen svalna till ämtemperatur. Tillsätt Nutramigenpulvret och vispa till en slät gröt, ställ kallt någon timme. Yoghurten kan förvaras i kylskåp i en täckt behållare i upp till två dagar. Serveras som den är eller med frukt- och bärmos, fruktpuré eller skivad banan.



# Nutramigen-shakes

Ett perfekt mellanmål eller en god efterrätt. Smaksättningen kan man variera i det oändliga - använd fantasin! Här är tre beprövade varianter som man kan börja med. Shaken är som godast om den serveras riktigt kall.

## Ingredienser (1 portion ger ca 2 dl):

2 dl kall Nutramigenblandning

(6 dosmått till 180 ml vatten)

Blandas med något av nedan tre förslag:

-½ banan

-2 msk blåbär eller blåbärspuré och 2 msk banan

- ½ banan och 2 tsk mjölkfritt

chokladdryckspulver

## Gör så här:

Mixa ingredienserna med en mixerstav eller vispa med en elvisp till lagom konsistens. Servera shaken i ett glas med sugrör. Man kan gärna toppa shaken med en klick mjölkfri glass.





## Åldersanpassad kostbehandling av komjölsallergi



**Nutramigen 1 LGG®**  
Från födseln till  
6 månader



**Nutramigen 2 LGG®**  
Från 6 månader  
och framåt

Vill du ha flera råd eller har du frågor om våra produkter?  
Kontakta gärna vår kundtjänst på telefon: 08-586 33 500  
mellan kl 9–15 vardagar eller email: [nutrition@scandinavianbiopharma.se](mailto:nutrition@scandinavianbiopharma.se)

## [www.medicininstruktioner.se](http://www.medicininstruktioner.se)

- Mer information om produkterna
- Fler råd
- Se instruktionsfilm som finns översatt till 6 olika språk

### Referenser:

1. Koletzko S et al. J Pediatr Gastroenterol Nutr 2012;55:221-229.
2. Venter C et al. Clin Trans Allergy 2013;3:23.
3. Vandenplas Y et al. Arch Dis Child 2007;92:902-908.
4. Menella JA et al. Pediatr Gastroenterol Nutr 2009; 48 Suppl 1:525-530

**VIKTIGT: Bröstmjök är spädbarnets bästa föda.** Om amningen avbryts kan det vara svårt att börja igen och tillägg av ersättning kan minska tillgången på bröstmjök. Man bör tänka igenom amningens fördelar innan ersättning introduceras. Det är viktigt med en balanserad kost för ammande mammor. Det är mycket viktigt att följa tillredningsinstruktionerna. Felaktig hantering kan påverka spädbarnets hälsa. Föräldrar skall alltid informeras av oberoende vårdkontakt gällande barnets kost. Nutramigen LGG® är ett livsmedel för speciella medicinska ändamål och skall användas under medicinsk övervakning.

\*Varumärke tillhörande Mead Johnson & Company, LLC®. Alla rättigheter förbehållna.  
LGG® är ett registrerat varumärke tillhörande Chr. Hansen A/S. RKT-M-42237

Scandinavian Biopharma Distribution AB Industrivägen 1, 171 48 Solna,  
Kundtjänst: 08 586 33 500



SCANDINAVIAN  
BIOPHARMA