



En föräldraguide om komjölksproteinallergi:

# Kostråd för småbarn från 1 år



# Om det här häftet

I det här häftet får du kostråd för barn med komjölkspoteinallergi från ett år och uppåt. Det är tänkt att häftet skall kunna användas som en hjälp för att ge ditt barn en sund, mjölkfri kost och lägga grunden till goda matvanor inför framtiden.

Häftet innehåller också en rad olika näringsrika mjölkfria recept, som är snabba och enkla att göra - även för stressade småbarnsföräldrar! För varje recept anges det viktigaste näringsinnehållet samt användbara tips och olika varianter av maträtten för att du ska kunna ge ditt barn en mer varierad kost.



# Innehåll

Vad det växande barnet behöver	4
Mjölkfria kalciumkällor	6
Tips och råd	7
Hur mycket mat behöver ett litet barn?	8
Om mjölk i mat och att läsa etiketter	11
Snabba måltider och mellanmål	12
Börja i förskolan eller skolan	14
Födelsedagskalas	15
Recept	16

Recepten i det här häftet har utformats för att inte innehålla mjölk eller andra produkter innehållande komjölkprotein. Många av recepten är fria från andra vanliga allergener, men gå noggrant genom ingredienserna om ditt barn är allergiskt mot andra födoämnen.

Ta kontakt med en läkare så snart som möjligt om ditt barn får en allergisk reaktion mot något födoämne och begär att få träffa en barndietist. Om barnet får en reaktion som påverkar andningen bör det få vård direkt.



# Vad det växande barnet behöver

När ditt barn närmar sig ettårsåldern växer det snabbt och tar sig fram alltmer på egen hand. Då krävs det en energirik kost. Genom att variera maten så mycket som möjligt får barnet i sig de näringsämnen som behövs för att växa och utvecklas.

Barnet mår bra av att äta regelbundet; gärna frukost, lunch och middag samt 2-3 mellanmål.<sup>1</sup> Precis som resten av familjen bör småbarn äta en varierad kost med livsmedel från de stora livsmedelsgrupperna. Eftersom barn med komjölsproteinallergi inte kan äta mejeriprodukter, måste man vara extra noga med att de får i sig vissa viktiga näringsämnen, som t.ex. kalcium, på annat sätt.

## Frukt, bär, grönsaker och rotfrukter

- Frukt och grönsaker är en bra källa till vitaminer, mineraler och fiber.
- Olika frukter och grönsaker innehåller olika näringsämnen, där för är det bra med variation.
- Om barnet tidigt får börja äta många olika sorters frukt och grönsaker, kan det förhindra matkrångel längre fram.
- Erbjud barnet frukt och grönsaker varje dag, servera dem gärna vid alla måltider.
- Barns frukt- och grönsaksportioner bör ökas med åldern, Livsmedelsverket rekommenderar 400 g frukt och grönsaker per dag för barn mellan 4-10 år.<sup>4</sup>

## Bröd, pasta, ris och potatis

- Stärkelserika födoämnen är bl.a. bröd, frukostflingor, potatis, ris, bulgur, couscous och pasta.
- De är bra källor till energi, en del fibrer samt mineraler och vitaminer t.ex. järn och folat (folsyra).
- Ge ditt barn olika födoämnen från den här gruppen varje dag.

## Kött, fågel, ägg och baljväxter

- Kött, kyckling, ägg, nötter, tofu och baljväxter (t.ex. bönor, linser och ärtor) är utmärkta protein-, vitamin- och mineralkällor.
- Kött, tofu och bönor är bra källor till järn.
- Barn som äter vegetarisk kost behöver varje dag få i sig bland annat baljväxter och berikade produkter (såsom gröt eller vegetabiliska drycker).<sup>1</sup>

## Fisk och skaldjur

- Fisk och skaldjur är viktiga livsmedel som är bra källor till D-vitamin, jod och selen.
- Fet fisk (t.ex. lax, makrill och sill) innehåller också essentiella fettsyror och är en viktig källa till bland annat omega-3-fett. En sort kallas DHA och DHA spelar en viktig roll i utvecklingen av barnets hjärna och syn.
- Barnet bör äta fet fisk flera gånger i veckan, gärna vid 2-3 tillfällen.<sup>1</sup>
- Om barnet aldrig äter fisk är det fördelaktigt att använda t.ex. rapsolja i matlagningen då den innehåller omega-3-fett som delvis kan omvandlas till DHA i kroppen.<sup>1</sup>

## Alternativ till mjölk och mejeriprodukter: Nutramigen LGG® för barn med komjölk-proteinallergi

Sikta på 500-600 ml om dagen

- De flesta småbarn får i sig stor del av viktiga näringsämnen som kalcium, protein och energi från mjölk- och mejeriprodukter. För barn med komjölkproteinallergi kan hypoallergena modersmjölksersättningar vara ett bra alternativ.
- 600 ml blandning av Nutramigen 2 LGG motsvarar 18 dosmått pulver, det täcker merparten av barnets rekommenderade dagliga näringsintag.
- Nutramigen LGG kan ges som dryck, blandas ner i maten eller som en kombination av bådadera.
- Kontrollera med en dietist om det är lämpligt med mjölkfria alternativ som havre-, soja- eller risbaserade produkter för ditt barn. Välj i så fall då gärna alternativ som är berikade med kalcium.

## Fetter

Barn under 2 år behöver lite mer fett i maten än vuxna. Använd gärna ett fett som är rikt på omega-3, t.ex. rapsolja.

Nutramigen LGG innehåller även LIPIL, en särskild blandning av nyttiga fetter med bland annat omega-3-fettsyra DHA. DHA finns naturligt i bröstmjök och har visat sig bidra till en normal synutveckling (vid ett intag på 100 mg DHA per dag). För spädbarn som får en kost utan DHA-rika födoämnen (t.ex. fet fisk) är det extra viktigt att ha en bra DHA-källa, som den som finns i alla Nutramigenprodukter. Nivån av DHA i LIPIL är vetenskapligt erkänd av EFSA\* för att bidra till normal synutveckling hos spädbarn.

\*EFSA=European Food Safety Authority  
(den europeiska myndigheten för livsmedelssäkerhet)



# Mjölkfria kalciumkällor

Småbarn med komjölksproteinallergi behöver bra mjölkfria kalciumkällor för att utveckla starka tänder och ett starkt skelett. Kalcium finns framför-allt i mjölk och mjölkprodukter och det kan vara svårt att nå rekommendationen utan kalciumrika eller kalciumberikade livsmedel. Med 600 ml Nutramigen 2 LGG (18 dosmått) om dagen får småbarn i sig nästan allt kalcium de behöver från 1-5 års ålder. Andra kalciumkällor kan vara berikad mjölkfri gröt eller välling (vilka också kan tillagas på Nutramigen). Det finns även drycker baserade på t.ex. havre som kan innehålla en hel del kalcium. Många andra födoämnen innehåller också kalcium, men de flesta endast i små mängder. Vissa mörkgröna bladgrönsaker t.ex. grönkål och broccoli innehåller lite mer kalcium, men det kan vara svårt att tillgodose behovet av kalcium med dessa födoämnen. Barn som inte får mjölkprodukter eller berikade produkter bör få kalcium-tillskott, prata med din dietist.<sup>1</sup>

- Mjölk från andra djur, t.ex. får eller getter, rekommenderas inte till barn med komjölksproteinallergi.<sup>2</sup>
- Berikad havre- och sojämjolk är bra källor till kalcium samt andra mineraler och vitaminer.
- Risdrycker lämpar sig för barn över 6 år.<sup>3</sup>



# Tips och råd

## Att äta tillsammans i familjen

Det behövs inte så mycket extra planering för att småbarn med komjölkproteinallergi ska kunna äta mycket av den mat som resten av familjen äter. På så sätt slipper man laga separata måltider lika ofta. Många familjerätter innehåller inte någon mjölk, t.ex. ugnstek med tillbehör eller spagetti och köttfärssås. I rätter som normalt innehåller mjölk kan du ersätta mjölken med Nutramigen 2 LGG eller en havre-/sojabaserad mjölkersättning beroende på barnets ålder. Det gäller t.ex. för krämiga soppor, moussaka eller t.o.m. glass (se recept i det här häftet).

Det kan vara klokt att låta småbarn prova på många olika slags mat, så att de vänjer sig vid att äta samma mat som resten av familjen. På så vis lägger man grunden till goda matvanor senare i livet. När barnet ser andra familjemedlemmar vid måltiderna lär de sig att äta själva och hur man ska uppträda när man äter. Vid 1 års ålder brukar barn försöka äta på egen hand, även om de fortfarande kan behöva en del hjälp. Mellan 1 och 2 års ålder bör barn uppmuntras att börja äta själva.



# Hur mycket mat behöver ett litet barn?

Barn har små magar och kan inte äta så mycket vid varje måltid. De klarar inte att äta stora portioner mat och få i sig allt på en gång. För dem är det bättre med mindre måltider regelbundet under dagen (frukost, lunch och middag) och 2-3 mellanmål. Barn kan ha väldigt olika aptit. Det bästa riktmärket här är att lyssna på ditt barn. Tvinga inte barn att äta om de inte vill ha och ge dem mer om de verkligen är hungriga. Så länge ditt barn äter varierat över tid, är aktivt och er doktor eller dietist tycker att vikten utvecklas som den ska, behöver du i regel inte oroa dig för hur mycket barnet äter.<sup>1,3</sup>



## Järnrik mat

Järn är ett viktigt näringsämne, kroppen använder det t.ex. för att bygga upp röda blodkroppar och förhindra blodbrist. För småbarn kan det vara svårt att få i sig tillräckligt med järn genom maten. Det kan därför vara bra att använda järnberikad välling eller gröt till barn mellan ett och två år.<sup>1</sup>

För det allergiska barnet är Nutramigen 2 LGG en bra järnkälla, men mycket järn finns också i andra livsmedel t.ex. rött kött (nötkött, lamm och fläskkött), blodpudding, tunnbröd av palt, torkad frukt (t.ex. aprikoser och fikon), baljväxter och tofu. Det kan också vara bra att känna till att C-vitamin som finns t.ex. i frukt och grönsaker gör att kroppen ökar upptaget av järn från övrig mat.



### Praktiska tips för barn som inte äter som önskat

- Kom ihåg att småbarn behöver mycket energi för att växa; erbjud mat regelbundet genom frukost, lunch, middag och 2-3 mellanmål under dagen.
- Tillsätt gärna lite extra mjölkfritt margarin eller rapsolja i maten om barnet behöver extra energi.
- Genom att ge barnet minst 500-600 ml Nutramigen 2 LGG om dagen blir det lättare att täcka barnets energibehov.
- Ge små portioner och beröm barnet när det har ätit upp.
- Begränsa måltiderna till 30 minuter, även om barnet inte har ätit upp.
- Tvinga inte barnet att äta om det inte vill. Ta bara bort maten utan att säga något och försök introducera den nya smaken igen vid ett annat tillfälle. Barnets smak förändras och samma mat kan behöva erbjudas flera gånger innan den accepteras, det är inte ovanligt att det tar 10 gånger innan en ny smak accepteras.
- Klara färger (t.ex rött och grönt) och spännande former (t.ex. olika pastaformer) kan bidra till att göra maten roligare och locka matkinkiga barn att äta.
- Ta kontakt med din läkare eller dietist om du är orolig över ditt barns ätande.



### Fett, socker och salt

- Se till att barnets kost innehåller nyttiga fetter som är rika på omega-3 t.ex. rapsolja, fet fisk eller mjölkfritt margarin. Fett är en viktig energikälla för småbarn och innehåller även en del vitaminer, t.ex. vitamin D och E. Behandlade livsmedel som chips, pommes frites, kex och kakor innehåller ofta mättat fett, som bör begränsas i det lilla barnets kost.
- Det är bra att undvika livsmedel som innehåller socker (t.ex. glass, godis, läsk och kakor) så länge det går. Socker innehåller inga näringsämnen, bara tomma kalorier som kan göra att barnet kanske inte orkar äta den vanliga maten. Ett frekvent sockerintag påverkar också tandhälsan negativt.
- Var mycket sparsam med att salta barnets mat men när du saltar använd ett jodberikat salt. Jod behövs för att reglera ämnesomsättningen i kroppen, det berikade saltet är en viktig källa till jod för både barn och vuxna.



# Om mjölk i mat och att läsa etiketter

## Märkningsregler

**Ingrediensförteckningar:** Enligt europeiska märkningsregler måste mjölk och produkter därav alltid anges i ingrediensförteckningen om det ingår i ett livsmedel. Ta för vana att ALLTID läsa innehållsdeklarationen; ett recept kan alltid ändras så det som tidigare inte innehöll mjölk kanske gör det nu. Eller tvärtom.

## Livsmedel

**Mjölkprodukter:** Alla sorters mjölk- och mejeriprodukter måste uteslutas ur kosten och ersättas av andra produkter. I livsmedels-handeln finns det en mängd alternativ (vanligen) baserade på havre, ris eller soja. Dessa fungerar utmärkt för större barn eller vuxna. Energi- och näringsbehovet avgör vad som är lämpligt att ersätta mjölkprodukter med. Spädbarn och småbarn behöver ofta kompletta specialersättningar på livsmedelsanvisning.

**Mjölk från får och get:** Proteinet i mjölk från andra djurslag som t.ex. får och get liknar i hög grad det i komjölk och ska därför undvikas.

**Matfett:** Smör och margarin innehåller vanligen mjölk. Vid behov av margarin finns det mjölkfria sorter. Rena oljor är mjölkfria.

**Bröd:** Många matbröd är mjölkfria då de vanligen är bakade på vatten och olja, läs dock alltid på innehållsförteckningen. Fikabröd och konditorivaror innehåller oftast både mjölk och margarin eller smör.

**Gröt:** Rena gryner är mjölkfria, men t.ex. mannagrynsgröt och risgrynsgröt tillagas traditionellt med mjölk medan t.ex. havregrynsgröt och rågflingebröt tillagas på vatten.

**Pålägg:** Alla typer av ost innehåller mjölk. Rent kött såsom rökt/kokt skinka är mjölkfritt. Däremot kan halvfabrikat t.ex. korv och leverpastej ibland innehålla mjölk, välj ett mjölkfritt alternativ.

**Kött och fisk:** Allt rent kött är mjölkfritt, men som halvfabrikat kan det finnas mjölk i. Läs alltid noga på charkvaror såsom korv, blodpudding, fiskpinnar, fiskbullar etc.

**Frukt, grönsaker och potatis:** Allt är fritt från mjölk i sin rena form (även kokt och konserverat), men i halvfabrikat såsom pulver-soppor och potatismospulver finns det vanligen mjölk.

## Övrigt

Var extra noga med alla typer av halvfabrikat. Där man minst anar det kan det finnas mjölk. Se upp med t.ex. buljong, färdiga såser/maträtter, godis, choklad och chips.



# Snabba måltider och mellanmål

**Behöver du tips på en måltid eller ett mellanmål som går fort att fixa? Här är några snabba och enkla mjölkfria måltider:**

- Pitabröd med lax och gurka
- Pasta med krossad tomat, tonfisk och majs
- Grillad/kokt fisk (kontrollera så att den inte innehåller ben) med potatismos och broccoli
- Wokad kyckling och grönsaker med ris
- Bakad potatis (i mikrovågsugn) med tofu och grönsaker
- Makrill i tomatsås på rostat bröd

Några av recepten ovan finns i detta häfte och går att frysa in. Varför inte göra dubbla mängden och frysa in som separata portioner? Då kan du snabbt göra i ordning en måltid om du har bråttom eller om ditt barn är vrålhungrigt!



### Enkla och goda mellanmål som passar i alla lägen

Här kommer tips på några sunda mellanmål, som fungerar oavsett om ni är ute och rör på er eller om du bara behöver något som går snabbt att fixa:

- Bitar av färsk frukt med "Fruktyoghurt"  
(receptet finns i Från smakportioner upp till 1 år)
- Pannkakor (receptet finns i Från smakportioner upp till 1 år)
- Mjölkfria riskakor med mjölkfritt pålägg
- Smörgåsar med mjölkfritt pålägg
- Frukostflingor eller müsli (utan tillsatt socker)
- Pizzabitar (se recept längre bak i detta häfte)



# Börja i förskolan eller skolan

Ta gärna kontakt med personalen på förskolan eller skolan och berätta om barnets mjölkallergi - försök att planera i förväg och vänta inte tills samma dag som barnet skall börja.

## Informera om barnets födoämnesallergi, t.ex. om:

- Vilka livsmedel barnet tål och inte tål
- Symptom och behandling vid en allergisk reaktion
- Hur viktigt det är att hålla extra uppsikt under lunch och mellanmålen för att se till att barnen inte delar med sig av olika livsmedel till varandra

De flesta förskolor och skolor har tidigare erfarenhet av specialkost och bör inte ha några problem med att klara av barnets specialkost.



# Födelsedagskalas

När ditt barn ska ha kalas är det så klart något alldeles speciellt och du vill förstås att all mat ska passa för en komjölkprotein-allergiker. Här är några idéer om vad du kan bjuda på, med både roliga mjölkfria festsnacks och nyttiga vardagsrätter.

- Mjölkfria smörgåsar med pålägg som skinka, kyckling, tonfisk och grönsaker - testa att göra dem med både mörkt och ljus bröd och kanske skära några av dem i olika former
- Skålar med grönsakspinnar t.ex. gurka, morot, röd paprika och halva körsbärstomater
- Popcorn
- Röda och gröna kärnfria druvor
- Pizza (se recept längre bak i häftet)
- Mjölkfri korv skurna i former
- Hemmagjord klyftpotatis
- Muffins (se recept längre bak i häftet)
- Konserverad eller färsk frukt och mjölkfri glass (se recept längre bak i häftet)
- Pannkakor med färsk frukt (recept i häftet *Från smakportioner upp till 1 år*)

Dessa mjölkfria snacks passar bra till barnets födelsedagskalas. I broschyren *Från smakportioner upp till 1 år* finns recept på en jättegod mjölk- och äggfri födelsedagstårta. Du kan också använda muffinsreceptet (se recept längre bak i häftet) och göra dubbel sats och skapa en tårta. Grädda då tårtan i 170 grader i cirka 45 minuter i ugnen.

När ditt barn börjar bli bjudet på kalas, är det viktigt att prata med föräldrarna om vilken mat och dryck som passar. Be dem också att hålla ett öga på barnet (om du inte är med) så att barnen inte delar med sig av sina eventuellt olika maträtter.





# Recept

## Måltider för hungriga småbarn

Pasta Carbonara	18
Moussaka	19
Sötsur kyckling	20
Korv Stroganoff	21
Citronlax i ugn	22
Köttbullar	23
Kokt torsk i äggsås	24
Pizza	25
Tomat- och baconsoppa	26
Mini-ugnspannkaka	27
Potatisplättar	28
Frukostgröt	29

## Kalas eller vardagslyx

*Receptidéer för kalas och fika*

Muffins	30
Bananpannkakor	31
Bananglass	32
Varm choklad	33
Fruktsmoothie och glasspinnar	34
Chokladpudding	35

*De här recepten behöver inte provlagas - vi har sett till att de är snabba och enkla att göra, även för stressade småbarnsföräldrar.*



# Om recepten i det här häftet

- De här recepten kan tillagas med Nutramigen 2 LGG (för spädbarn från 6 månader och uppåt), Puramino eller Pregestimil. Om ditt barn fortfarande får Nutramigen 1 LGG, gå det att göra recepten även med denna produkt. Men kanske vill du ändå prata med en läkare eller dietist om att gå över till Nutramigen 2 LGG. Denna produkt har en högre halt av viktiga näringsämnen, t.ex. kalcium, som passar det äldre spädbarnet (> 6 månader).
- Gör alltid i ordning Nutramigenblandningen enligt anvisningarna på burken.
- Mosa eller hacka maten så att den får rätt konsistens för ditt barn.
- Kontrollera varje recept så att ingredienserna är lämpliga för ditt barn. Rådgör med läkare, BVC eller dietist om du känner dig osäker.
- Försök tillsätta Nutramigen så sent som möjligt under tillagningen och undvik att koka längre än vad som behövs, detta för att näringsämnena ska bevaras bättre.

Lämna aldrig småbarn ensamma under ätandet på grund av risken att sätta i halsen.

- Rätterna kan frysas om inget annat anges. Märk maten och ange tillagningsdatum. Förvara maten i frysen i högst en månad.
  - Se till att maten är helt upptinad innan du serverar den. Värm den ordentligt.
  - Rör om ordentligt före servering och kontrollera att maten inte är för varm när du ger den till barnet.
  - Vid användning av mikrovågsugn, tänk på att denna kan värma ojämnt.
  - Maten kan mosas eller hackas efter upptiningen så att den får önskad konsistens.
- Tillsätta lite extra fett t.ex. lite rapsolja eller mjölkfritt margarin för att tillgodose det lilla barnets tillväxtbehov.
  - 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.



# Pasta Carbonara

## 2 småbarnsportioner

- 50 g torkad pasta/spagetti
- 1 msk vegetabilisk olja
- ½ lök, finhackad
- 50 g finskuren bacon eller skinka
- 25 g röd paprika, finhackad
- Nutramigen-vitsås (se recept intill)

1. Koka upp pastan/spagettin.
2. Värm under tiden upp oljan och fräs löken tills den är mjuk.
3. Tillsätt bacon och stek tills den fått färg.
4. Tillsätt paprika och stek tills den är mjuk.
5. Gör Nutramigen-vitsåsen och rör ner den i pastan.
6. Tillsätt bacon och röd paprika.

## Tips

- Den här såsen kan göras i en kastrull eller mikrovågsugn. Hemligheten är att använda visp och inte sked när du rör om. Annars blir det klumpar i såsen. Såsen kan verka tunn när man lagar den, men den tjocknar när den svalnar. Gör dubbla mängden och frys in som separata portioner.

## Vitsås

1 msk mjölkfritt margarin

1 msk mjöl

250 ml Nutramigenblandning (8 dosmått till 240 ml vatten)

Rör samman ingredienserna och rör hela tiden i såsen tills den är klar (eller var 30:e sekund om du använder mikrovågsugn).

## Variationer:

- Tomatsås: Tillsätt 1 tsk tomatpuré och lite torkade italienska kryddor (valfritt).
- För extra energi: Tillsätt 100 ml havre- eller sojagrädde i vitsåsen.
- Smaksätt med mjölkfri buljong och lite soja så har du en brunsås.



# Moussaka

## 2 småbarnsportioner

- 2 msk vegetabilisk olja
- 200 g lammfärs
- 1 lök, finhackad
- 1 tsk tomatpuré
- ½ tsk oregano
- ½ aubergine skuren i tunna skivor
- Nutramigen-vitsås (se recept under "Pasta Carbonara")

1. Sätt ugnen på 180 °C.
2. Hetta upp 1 msk olja och fräs vitlöken och löken mjuk.
3. Tillsätt köttfärs och bryn tills den fått färg.
4. Tillsätt örtekryddor och tomatpuré.
5. Lägg köttet i en liten ugnssäker skål.
6. Hetta upp 1 msk olja och stek aubergineskivorna i 1-2 minuter på varje sida eller tills de är gyllenbruna och mjuka.
7. Lägg skivorna ovanpå köttfärsen.
8. Gör sedan Nutramigen-vitsåsen och häll den över auberginen.
9. Tillaga i ugnen i 40 minuter.

## Tips

- Testa att bryna löken och vitlöken med lite kryddpeppar och kanel.
- Till vegetarianer kan du använda Quorn®-färs (tänk på att Quorn innehåller ägg om du lagar till äggallergiker) eller kokta bruna linser.
- Dela upp i separata portioner och frys in.
- Byt ut lammfärsen mot nöt- eller blandfärs.



# Sötsur kyckling

Sötsur kyckling är ett idealiskt sätt att bjuda på många olika grönsaker i välsmakande form. Det här receptet innehåller inte bara mycket vitaminer, utan även protein i form av kyckling. Tillsammans med ris/nudlar eller couscous är det en näringsmässigt komplett måltid.

## 2 småbarnsportioner

- ½ liten lök, finhackad
- ½ morot, tärnad
- ½ grön eller röd paprika, tärnad
- ½ zucchini, tärnad
- 100 g kyckling, tärnad
- ½ tsk sweet chili sauce (valfritt)
- 100 ml Nutramigenblandning (3 dosmått till 90 ml vatten)
- ½ liten burk ananasbitar i ananassaft
- 1 tsk majsstärkelse

1. Hetta upp olja och stek löken mjuk. Tillsätt sedan kycklingen och bryn den.
2. Tillsätt grönsakerna och stek i 3 minuter.
3. Tillsätt gradvis Nutramigenblandningen i majsenamjålet och rör om under tiden.
4. Tillsätt kött och ananas.
5. Låt sjuda i 10-15 minuter tills köttet är genomkokt.
6. Servera med kokt ris, couscous eller nudlar.

## Tips

- Många nudlar innehåller ägg, men risnudlar är normalt utan ägg. Kontrollera alltid på förpackningen.



# Korv Stroganoff

*Korv Stroganoff är en bra källa till protein och berikad med Nutramigen blir maträtten ännu mer näringsrik. Receptet ger mycket energi och protein i en liten portion, vilket är perfekt för det allergiska barnet som bara äter små mängder.*

## 2-3 småbarnsportioner

- 250 g falukorv/korv (kontrollera att den är mjölkfri)
- ½ lök, finhackad
- 1 ½ msk vegetabilisk olja
- 1 tsk majsstärkelse
- 2 msk tomatpuré
- 180 ml vatten
- 6 dosmått Nutramigenpulver

1. Bryn löken och korven försiktigt i oljan.
2. Tillsätt tomatpuré.
3. Tillsätt en mindre mängd vatten till majsensmjölet och blanda till en jämn redning.
4. Tillsätt redningen och 180 ml vatten i kastrullen.
5. Låt sjuda på låg värme tills såsen tjocknar.
6. Tillsätt gradvis 6 dosmått Nutramigenpulver under omrörning.
7. Servera med potatismos, pasta eller couscous och grönsaker.



# Citronlax i ugn

De här är ett bra recept för att få in mer fisk i barnets kost som bidrar till selen, jod och D-vitamin. Lax är en fet fisk som innehåller omega-3-fettet DHA i kosten som behövs för barnets utveckling av hjärna och syn. Ät gärna fisk 2-3 gånger i veckan.

## 2-3 småbarnsportioner

- 200 gram lax
- mjölkfritt margarin till ugnform
- lite salt
- 0,5 tsk citronpeppar
- 1 msk pressad citron
- 0,5 dl klippt dill
- 1 dl havregrädda
- 6 dosmått Nutramigenpulver

## Tips

- Byt potatisen mot ris och servera med andra grönsaker t.ex. broccoli.

1. Sätt ugnen på 200 grader.
2. Smörj en ungssäker form med lite mjölkfritt margarin, lägg i lax biten.
3. Vispa ihop önskade mängd kryddor och dill med havregrädden, rör sedan ned Nutramigenpulvret.
4. Häll såsen över fisken och grädda i ugnen cirka 25-30 minuter.
5. Servera tillsammans med kokt potatis och ärtor.



# Köttbullar

De här köttbullarna är en bra proteinkälla och berikas med Nutramigen, som ger en rad olika näringsämnen. Receptet ger också mycket energi och protein i en liten portion, idealiskt för det allergiska barnet som bara äter små mängder.

## 3-4 småbarnsportioner

- ½ dl havregrädde (alt annan mjölkfri produkt)
- 2 msk ströbröd (mjölkfritt)
- ½ st gul lök
- 200 g blandfärs eller nötfärs
- 6 mått Nutramigen
- ev salt
- ½ ägg
- ev peppar
- Olja eller mjölkfritt margarin till stekning

1. Blanda grädde och ströbröd i en bunke. Låt svälla ca 10 min.
2. Skala och hacka löken fint.
3. Blanda färsen med salt och ev kryddor och Nutramigen.
4. Blanda lök och ströbrödsblandningen som sedan blandas med färsen.
5. Rulla färsen till köttbullar eller forma den till pannbiffar.
6. Stek dem i mjölkfritt margarin eller olja i stekpannan.
7. Servera tillsammans med pasta eller potatis med brunsås och grönsaker.

## Tips

- Köttbullarna går bra att frysa, varför inte göra en dubbel sats som lätt kan tas fram ur frysen och värmas tillsammans med nykokt pasta eller potatis.



# Kokt torsk med äggsås

## 3-4 småbarnsportioner

- 200 gram torsk (alt annan vit fisk)
- 2,5 dl fiskbuljong (mjölkfri)
- en nypa salt

1. Låt fiskbuljongen koka upp i en vid kastrull medan du skär upp fisken i portionsbitar.
2. Salta (kan uteslutas) eventuellt fisken innan du lägger ned den i buljongen.
3. Fisken kokas på svag värme under lock i cirka 3 minuter.
4. Tag upp fisken ur vattnet och håll den varm.
5. Gör i ordning äggsåsen och servera med kokt potatis och grönsaker.

## Äggsås

- 1 msk mjölkfritt margarin
- 1 msk mjöl
- 250 ml Nutramigenblandning (8 dosmått till 240 ml vatten)
- 1 kokt ägg
- en nypa salt och vitpeppar

1. Vispa medan såsen kokar (eller var 30:e sekund om du använder mikrovågsugn).
2. Skär ägget i mindre bitar.
3. Rör ned ägget i såsen och smaksätt med eventuella kryddor.  
Låt såsen svalna något då den tjocknar till, servera.





# Pizza

Dessa pizzabottnar går bra att frysa

## 4 små pizzabottnar eller 16 småfranska

- 3 dl vetemjöl
- ½ msk socker
- ½ tsk salt (valfritt)
- 1 tsk torrjäst
- 1 msk olja
- 100 ml Nutramigenblandning (3 dosmått till 90 ml vatten)  
- ska vara 37 grader/fingervarmt

1. Förvärm ugnen till 240 °C
2. Sikta ner mjöl, socker och salt i en skål och rör sedan ner jästen.
3. Gör en grop i mjölblandningen och tillsätt olja och Nutramigen blandningen.
4. Blanda till deg med en träslev och använd sedan händerna.
5. Knåda i 3 minuter på mjölat underlag tills degen känns smidig.
6. Låt degen jäsa under bakduk i 30 minuter.
7. Dela degen i fyra lika stora delar, forma till rundlar och kavla ut med en mjölad kavel.
8. Gör i ordning pizzorna med olika fyllningar.

9. Lägg dem på en smord plåt och grädda i ugnen.

Alternativ: Forma degen till 16 småfranska och grädda i ugnen, ät som smörgås med med mjölkfritt margarin och/eller mjölk fritt pålägg.

## Fyllningar

- Hawaii: bred ut tomatpuré över pizzabottnen - tillsätt hackade ananasbitar, mjölkfri skinka och strö över torkad oregano.
- Pesto: Mixa ett knippe färska, sköljda basilikablad med 2 msk olivolja och bred ut över den ogräddade pizzabottnen. Lägg på tomatskivor.



# Tomat- och baconsoppa

## 3 småbarnsportioner

- 2 msk vegetabilisk olja
- 1 lök, grovhackad
- 3 skivor bacon, hackad (eller klippt med sax)
- 3 morötter, skurna i små bitar
- 200 g krossade tomater
- 400 ml Nutramigenblandning (12 dosmått till 360 ml vatten)

1. Hetta upp olja i en kastrull och fräs lök och bacon tills de har fått ordentligt med färg.
2. Tillsätt morötter och fortsätt steka.
3. Lägg på lock och låt småkoka tills morötterna är mjuka.
4. Tillsätt tomaterna och låt småkoka under lock i 30 minuter (om du lägger ner tomaterna innan morötterna har hunnit mjukna, kommer morötterna inte att bli mjuka på grund av tomaternas syra).
5. Tillsätt Nutramigen och kör till puré med en mixer.
6. Servera med trekanter av rostat bröd eller småfranska.
7. Dela upp i portioner och frys in soppan som blir över.



# Mini-ugnspannkaka

*Det här receptet ger inte bara en Nutramigenberikad maträtt, utan är också perfekt fingermat för det lilla barnet.*

## 6 mini-ugnspannkakor - ska inte frysas in

- 1 dl vanligt mjöl
- 120 ml Nutramigenblandning (4 dosmått till 120 ml vatten)
- 1 ägg (kan uteslutas till äggallergiker)

1. Sätt ugnen på 200 °C.
2. Vispa ihop ägg, mjöl och Nutramigenblandning till en slät smet.
3. Förvärm en smord muffinsform med non-stick-beläggning i 5 min i ugnen.
4. Fördela blandningen i den smorda formen.
5. Grädda mitt i ugnen i 20 min eller tills pannkakan har fått färg.

## Tips

- Har du ingen muffinsform kan du göra i en större form och dela i portionsstorlek efter gräddning.
- Om du lagar till äggallergiker, fungerar även detta recept utan ägg.

## Varianter

- Koka 3 mjölkfria korvar. Lägg de kokta korvarna överst i smeten innan du sätter in plåten i ugnen.
- Tryck ned några hallon eller blåbär överst i smeten innan du sätter in plåten i ugnen.



# Potatisplättar

## 4 plättar - ska inte frysas in

- Vegetabilisk olja till stekningen
- 130 ml Nutramigenblandning (4 dosmått till 120 ml vatten)
- 1 tsk socker (valfritt)
- lite salt (valfritt)
- 1/2 dl vetemjöl
- 1 medelstor potatis, fint rivna

1. Lägg mjölet i en skål och tillsätt gradvis Nutramigenblandningen medan du rör om med en visp.
2. Tillsätt ev. socker, salt och finrivna potatis.
3. Hetta upp oljan i en stekpanna och använd en liten slev för att hålla upp potatisblandningen i stekpannan.
4. Grädda 2-3 minuter på varje sida (de behöver lite längre tid än vanliga pannkakor).
5. Upprepa tills smeten är slut.

## Tips

- Gör roliga ansikten och dekorera plättarna med oliver, gurka och kallskuret kött.
- Servera med fruktbitar för ett välsmakande mellanmål eller en liten dessert.
- Servera som matigt mellanmål med skinka.



# Frukostgröt

Det kan ofta vara svårt att hitta en frukostgröt som passar för barn med födoämnesallergier. Frukostgröt är ett bra sätt att öka spädbarnets intag av Nutramigen. De här frukostalternativen är mycket näringsrika och kan sötas naturligt och smaksättas med olika fruktpuréer.

## Havregrynsgröt 1 småbarnsportion

- 1 rågad msk havregryn
- 90 ml vatten
- 3 dosmått Nutramigenpulver
- 1 msk puréad frukt (eller efter smak)

1. Häll ner havregrynen och vattnet i en kastrull. Koka upp och låt sedan småkoka i 5 minuter. Gröten kan också göras i mikrovågsugn: Värm i ca 1½ minut.
2. Låt svalna och vispa ner Nutramigenpulvret.
3. Ska inte frysas in.

## Mannagrynsgröt 2 småbarnsportioner

- 2 rågade msk mannagryn
- 210 ml vatten
- 6 dosmått Nutramigenpulver
- 1 msk puréad frukt (eller efter smak)

1. Mät upp mannagryn i en kastrull och tillsätt vattnet lite i taget.
2. Låt småkoka på svag värme i 15-20 minuter. Rör om då och då.
3. Låt svalna, rör i Nutramigenpulver och tillsätt fruktpuré.



# Muffins

Med dessa läckra muffins kan barnet vara med på kalas på samma sätt som de andra barnen eller ta med sig något riktigt gott till utflykten eller kompisarna. Nutramigen höjer näringsinnehållet.

## 15-20 stycken

- 3 dl vetemjöl
- 2 dl socker
- 2 tsk bakpulver
- 1 ½ tsk vaniljsocker
- 200 ml Nutramigenblandning (6 dosmått till 180 ml vatten)
- 2 msk mjölkfritt smält margarin eller olja

## Tips

- Dessa muffins går bra att frysa in. Men gör det i så fall in innan du gör glasyren.
- Om du vill ha rosa glasyr, kan du blanda i hallonsaft/hallonpuré.
- Chokladmuffins: Tillsätt 25 g kakao i mjölet.
- Dekorera med mjölkfritt strössel eller godis.

1. Sätt på ugnen på 200 °C.
2. Blanda alla torra ingredienser.
3. Rör ner Nutramigenblandningen och matfettet.
4. Häll smeten i muffinsformar.
5. Grädda i nedre delen av ugnen i ca 10 min, låt svalna på galler.
6. Gör glasyren med 175 g siktat florsocker och 1½ msk varmt vatten.



# Bananpannkakor

## 4 pannkakor eller 12 plättar

- 1¼ dl vetemjöl
- 1 msk fint strösocker
- 1 mogen banan, mosad
- 200 ml Nutramigenblandning (6 dosmått till 180 ml vatten)
- Vegetabilisk olja till stekningen (häll på lite grann och ta sedan bort med lite hushållspapper – använd gärna en bra stekpanna med non-stick-beläggning)

1. Blanda samman alla ingredienser.
2. Hetta upp oljan i en stekpanna.
3. Använd en stor sked för att sleva upp blandningen i stekpannan (1 eller 2 msk per pannkaka/plätt beroende på storlek).
4. Grädda pannkakorna i ett par minuter på varje sida tills de fått fin färg.

## Tips

- Serveras varma med frukt eller kalla i en lunchlåda, till en picknick eller som mellanmål
- Variera gärna med olika frukter



# Bananglass

## 6 portioner

- 50 ml kokhett vatten
- ½ dl fint strösocker
- 200 ml Nutramigenblandning (6 dosmått till 180 ml vatten)
- 2 mogna bananer, mosade
- ¼ tsk kanel (valfritt)
- Lite vaniljsocker efter smak (valfritt)

1. Smält sockret i kokande vatten i en kastrull, tills det precis börjar tjockna.
2. Tillsätt de mosade bananerna och övriga ingredienser och rör till en jämn blandning.
3. Ställ in i frysen - rör om var 20:e minut (eller använd en glassmaskin), så att det inte blir klumpar och glassen blir ojämnt fryst.

## Tips

- Det går att hitta mjölkfria strutar, men läs innehållsförteckningen noggrant!
- Gör en festlig fruktsallad genom att lägga upp glassen med frukt (t.ex. banan, jordgubbar eller konserverade eller färska päron).





# Varm choklad

*Inget passar väl så bra att dricka en kylig kväll!! Den varma chokladen bidrar också till att öka mängden Nutramigen som barnet får i sig, vilket ökar intaget av energi, protein och kalcium.*

## 1 portion

- 200 ml Nutramigenblandning (6 dosmätt till 180 ml vatten)
- 1 tsk socker (kan uteslutas)
- 1 tsk kakao

Blanda samman kakao och eventuellt socker och vispa ner Nutramigen. Serveras kall eller varm (värm upp försiktigt).



# Fruktsmoothie och glasspinnar

Fruktsmoothie är ett av de enklaste sätten att öka fruktintaget för matkinkiga barn. Dessa fruktsmoothies är extra näringsrika, eftersom de görs på Nutramigen.

## 1 glas smoothie eller 2 glasspinnar

En Nutramigen-fruktsmoothie är idealisk som mellanmål eller dessert. Variera smakerna utifrån vad barnet tycker om och vad som är i säsong. Använd din fantasi! Här kommer några förslag på olika varianter till att börja med. Smoothies serveras helst kalla.

### Jordgubb- och päronröm

- 160 ml Nutramigenblandning (5 dosmått till 150 ml vatten)
- 3 stora jordgubbar
- ½ päron – ett skalat moget färskt päron eller ett päron i konserv (i fruktsaft)

1. Koka upp vattnet och låt svalna till ämtemperatur, rör i Nutramigenpulvret.
2. Mixa Nutramigenblandningen med frukten med hjälp av en stavmixer.
3. Servera som smoothie eller frys in i glasspinneformar.

### Tips

- Använd mogen färsk frukt eller konserverad frukt i fruktsaft.
- Om du använder bär kan du eventuellt vilja sila smoothien för att få bort kärnor.

### Varianter

- Banan: ½ banan och lite kanel (valfritt)
- Peach melba: ½ banan och ½ persika
- Mango och banan: ½ banan och ¼ mango

### Andra frukter och bär

- Hallon, - Kiwi, - Aprikoser, - Blåbär



# Chokladpudding

## Skall inte frysas in

- Chokladpuddingpulver utan mjölk
- Nutramigenblandning (anpassa vätskan till chokladpuddingpulvret)

1. Läs receptet på förpackningen och byt ut mjölk till Nutramigen blandning.
2. Vispa samman till en chokladpudding.
3. Låt stelna i kylen.
3. Garnera med halva jordgubbar eller mandarinklyftor.

## Tips

- Vid ett extra festligt tillfälle eller i behov av extra energi kan man servera med en klick "havregrädde".



Den här broschyren gäller för barn från 1 års ålder.  
Det finns en annan broschyr avsedd för mjölkallergiska barn från 0 månader till 1 års ålder.

Den heter: *En föräldraguide om: Mjölkalergi hos barn.*

Den går att beställa gratis eller ladda ned från vår hemsida: [www.nutramigen.se](http://www.nutramigen.se)



### Ursprunglig broschyr framtagen av:

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

### I Sverige granskad av:

*Leg dietist Agnes Pal, Akademiska barnsjukhuset Uppsala*

### För mer information eller frågor om våra produkter:

- Tel. 08-586 33 500
- [www.nutramigen.se](http://www.nutramigen.se)

#### Referenser:

1. Livsmedelsverket. Häfte: Bra mat för barn mellan ett och två år. Oktober 2011. 2. Vandenplas Y et al. Arch Dis Child 2007;92:902-8
3. NHS (red. Bittiska Livsmedelsverket). Information book: Birth to Five. 2009. 4. Livsmedelsverkets hemsida. Kostråd till barn över 2 år: [www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/kostrad/Barn/](http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/kostrad/Barn/). 2013-06. 5. Livsmedelsverket. Rättelseblad: Bra mat för barn mellan ett och två år. Februari 2013

#### VIKTIGT:

Bröstmjök är spädbarnets bästa föda. Om amningen avbryts kan det vara svårt att börja amma igen och tillägg av ersättning kan minska tillgången på bröstmjök. Man bör tänka igenom amningens fördelar innan ersättning introduceras. Det är mycket viktigt att följa tillredningsinstruktionerna. Felaktig hantering kan påverka spädbarnets hälsa. Föräldrar skall alltid informeras av vårdpersonal. Nutramigen skall användas på inrådan av läkare eller dietist.



**ABIGO Medical AB**  
Ekonomivägen 5, 436 33 ASKIM  
Kundtjänst: 08 586 33 500

\*Nutramigen och Lipil är varumärken som tillhör Mead Johnson & Co.  
© 2014 Mead Johnson & Company, LLC  
LGG® är ett varumärke som tillhör Valio Ltd, Finland.