



En föräldraguide om:

# Mjölkallergi hos barn



# Innehåll

|  |    |  |    |
|--|----|--|----|
| Vad är mjölkallergi?                           | 3  | Matig eller söt couscous   | 29 |
| Symptom  | 4  | Fisk i persiljesås   | 30 |
| Hur behandlas mjölkallergi?                    | 5  | Potatis- och broccolisoppa   | 31 |
| Vad är Nutramigen LGG och Nutramigen PURAMINO? | 6  | Potatismos   | 32 |
| Att börja med Nutramigen                       | 7  | Kyckling supreme   | 33 |
| Hur man introducerar Nutramigen                | 8  | Lasagne  | 34 |
| Hur man blandar Nutramigen                     | 9  | Tonfisk- och tomatpasta  | 35 |
| Tillredning av Nutramigen                      | 10 | Lamm- och grönsaksgryta  | 36 |
| Vanliga frågor kring Nutramigen                | 11 | Plättar eller pannkakor  | 37 |
| Välling- och grötrecept                        | 12 | Potatisgratäng   | 38 |
| Introduktion till smakportioner och recept     | 13 | Fruktyoghurt   | 39 |
| Varför är smakportioner så viktiga?            | 14 | Risotto  | 40 |
| När bör smakportioner introduceras?            | 15 | Rispudding   | 41 |
| Vilka livsmedel innehåller komjölkprotein?     | 18 | Vaniljkräm   | 42 |
| Tips och råd                                   | 20 | Födelsedagstårta   | 43 |
| Matsedelsförslag                               | 21 |  |    |
| Goda råd om komjölkproteinfri kost             | 22 | Bröstmjölk ger ditt barn den bästa näringen, så om du ammar bör du inte sluta med det. Däremot kan du rådgöra med en barndietist om att själv utesluta komjolk och mjölkprodukter (mejeriprodukter) från kosten, eftersom komjölkproteiner kan överföras till spädbarnet genom bröstmjölken och ibland ge besvär. En dietist kan också ge råd om vad du kan ersätta mjölken med och om du behöver vitamin- eller mineraltillskott. |    |
| Kalcium  | 23 |  |    |
| Om Nutramigen LGG                              | 24 |  |    |
| Om följande recept                             | 25 |  |    |
| Frukostgröt                                    | 26 |  |    |
| Grönsakspurée                                  | 27 |  |    |
| Fruktpurée                                     | 28 |  |    |

# Vad är mjölkallergi?

Mjölkallergi är en av de vanligaste allergierna under barndomen. Den uppkommer när immunsystemet överreagerar på det protein som finns i komjölk och mjölkkinnehållande produkter.

Mjölkallergi är inte samma sak som laktosintolerans; ett tillstånd som innebär att man inte kan bryta ner det socker (laktos) som finns i mjölk.

Symptomen på mjölkallergi kan uppstå omedelbart efter intag av någon mjölkprodukt (inom 2 timmar) eller kan komma senare, ända upp till 48 timmar efter intag.



# Symptom

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

## Omedelbara symptom på mjölkallergi kan uppstå inom två timmar efter intag av mjölkprodukter och kan visa sig som:

- andningssvårigheter
- svullna läppar, svullen tunga eller svullet ansikte
- nässelutslag, utslag, rodnad eller klåda
- uppblossande eksem
- diarré
- kräkningar

De fördröjda symptomen kan också leda till att barnet är vaket på nätterna, gråter eller är oroligt när det äter eller har svårt att äta.

## Fördröjda symptom kan uppstå upp till två dagar efter intag av mjölkprodukter och kan visa sig som:

- eksem, klåda eller rodnad
- magsmärtor
- kolik
- reflux
- förstoppning
- diarré

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

## Hur vanligt är det med mjölkallergi?

Mjölkallergi drabbar mellan 2 % och 6 % av alla spädbarn som föds.<sup>1,2</sup> Det är oftast ett övergående tillstånd och hos mer än tre fjärdedelar av de drabbade barnen växer det bort senare under barndomen.<sup>3</sup>

# Hur behandlas mjölkallergi?

Det enda sättet att behandla mjölkallergi är att helt och hållet undvika all komjök och alla mjölk- och mejeriprodukter.

Komjök innehåller en rad näringsämnen som är nödvändiga för barnets hälsa och tillväxt. Du bör alltid rådgöra med sjukvården innan du utesluter något födoämne från ditt barns kost. En dietist eller läkare kan hjälpa dig med att se till att ditt barn får i sig alla näringsämnen som behövs för normal utveckling och tillväxt.

Om ditt barn ännu inte har börjat med fast föda kan uteslutningen av mjölkprodukter göras på två sätt, beroende på om barnet ammas eller flaskmatas.

• **För spädbarn som ammas.** Om du ammar är det viktigt att du inte slutar att amma, utan i stället rådgör med läkare eller dietist om du måste utesluta komjök och mjölkprodukter från din egen kost. Det kan vara nödvändigt eftersom komjölksproteiner kan föras över till barnet genom bröstmjölken. Du kan få hjälp med detta av en dietist som kan ge dig råd om livsmedel som innehåller uppenbara eller dolda källor till komjök.

• **För spädbarn som får modersmjölksersättning.** Om du flaskmatar barnet är det viktigt att du ersätter barnets komjölksbaserade ersättning med en lämplig, näringsmässigt komplett, hypoallergen ersättningsprodukt, såsom Nutramigen\* LGG® eller Nutramigen PURAMINO\* för svårare allergi.

**Experter rekommenderar inte sojabaserade ersättningar till spädbarn under 6 månader och de skall inte användas som ett förstahandsalternativ till ersättning av komjök.**

**De laktosfria ersättningsprodukterna och de delvis hydrolyserade modersmjölksersättningarna man kan köpa i livsmedelshandeln är inte lämpliga för spädbarn med mjölkallergi, eftersom de innehåller komjök.**

**Get- och fårmjök, eller mjök från andra djur, rekommenderas inte för spädbarn med mjölkallergi, eftersom proteinerna i dessa mjölksorter är mycket lika dem som finns i komjök.**



# Vad är Nutramigen\* LGG® och Nutramigen PURAMINO\*?

Nutramigen är ett livsmedel för speciella medicinska ändamål och används vid kostbehandling av mjölkallergi.

Nutramigen LGG och Nutramigen PURAMINO är två olika typer av hypoallergena specialnäringar som båda är specifikt framtagna för spädbarn med mjölkallergi. De är fria från sojaprotein, gluten och laktos.

## Sönderdelat protein

Proteinet i Nutramigen LGG, kommer från komjölk, men det har brutits ned (hydrolyserats) i mycket små bitar som hos de flesta spädbarn inte utlöser någon allergisk reaktion.

## Aminosyror

Om ditt barn har svår allergi eller är allergiskt mot flera födoämnen kan läkare rekommendera Nutramigen PURAMINO. Nutramigen PURAMINO är baserad på fria aminosyror dvs. byggstenarna i proteiner.

## Olika sorter och åldersanpassning

Nutramigen 1 LGG och Nutramigen PURAMINO är näringsmässigt kompletta ersättningsprodukter för modersmjölk. De kan ges från

första levnadsveckan. Nutramigen 2 LGG är näringsmässigt anpassad för det lite äldre allergiska barnets behov och kan ges från ca 6 månader.

## DHA

Alla Nutramigenprodukter innehåller DHA (en omega-3-fettsyra). DHA återfinns i modersmjölk och bidrar till normal synutveckling vid ett dagligt intag på 100 mg DHA.

## LGG

Nutramigen har berikats med probiotikan LGG för att främja en hälsosam balans av goda bakterier som bidrar till att stärka tarmbarriären.<sup>4</sup> Nutramigen med LGG hjälper till att kostbehandla mjölkallergi snabbare än Nutramigen utan LGG.<sup>15</sup> Studier har visat att ca 80 % av barnen med mjölkallergi hade vuxit ifrån sin mjölkallergi inom 12 månader med Nutramigen LGG.<sup>10,11</sup> Vanligtvis har 85-90 % vuxit ifrån allergin först vid tre års ålder.<sup>16</sup> Nutramigen är den enda höggradigt sönderspjälkade specialnäringen som innehåller LGG.

# Att börja med Nutramigen

På grund av sin särskilda sammansättning luktar och smakar hypoallergena specialnäringar som Nutramigen LGG och Nutramigen PURAMINO annorlunda än vanliga ersättningar. Alla hypoallergena specialnäringar smakar på liknande sätt och forskning har visat att små spädbarn snabbt vänjer sig vid smaken<sup>5</sup>, ju tidigare de får prova dessa specialnäringar desto troligare är det att de accepterar dem. Barn som matats med Nutramigen får en stark preferens för sura och beska smaker,<sup>5,12-14</sup> som t ex återfinns i frukt och grönsaker.

När ni börjat med Nutramigen ska du inte bli orolig om barnet bajsar oftare än vanligt med lös grönaktig avföring, det är oftast helt normalt.

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



# Hur man introducerar Nutramigen

Nutramigen kan ges redan från första levnadsveckan. Om barnet ammas eller får annan ersättning, bör introduktionen ske långsamt. Ibland vill barnet inte ta nappflaska till att börja med. Man kan då skedmata eller ge ersättningen i pipmugg.

Hypoallergena specialnäringar accepteras lätt av de flesta spädbarn som är yngre än 6 månader.<sup>5,6</sup> Det bästa är om ditt barn får byta från sin vanliga ersättning till Nutramigen så snart som möjligt efter det att diagnosen har ställts. För att hjälpa barnet på traven kan du försöka se till att han eller hon är hungrig när det är dags att prova den nya produkten för första gången. Det kan ta upp till en vecka innan barnet har vant sig vid den nya smaken.

**Försök att vara positiv när det är dags för matning, eftersom barnet lätt känner din attityd.** Det är viktigt att komma ihåg att ditt smak- och luktsinne inte är detsamma som ditt barns. Vid denna ålder är inte barnens smak- och luktsinne så välutvecklat.

## Nutramigenintroduktion enligt schema

**Dag 1** Blanda 3/4 bröstmjölk/ersättning med 1/4 Nutramigenlösning

**Dag 2** Blanda 1/2 bröstmjölk/ersättning med 1/2 Nutramigenlösning

**Dag 3** Blanda 1/4 bröstmjölk/ersättning med 3/4 Nutramigenlösning

**Dag 4** Nutramigenlösning

Ett tips är att tillsätta lite socker, 0,5 tsk per 100 ml blandning under de första dagarna och sedan successivt smyga ut det. Ett annat tips är att göra en "tunn" lösning, dvs halva mängden Nutramigenpulver till normal mängd vatten och sedan öka mängden pulver etappvis under några dagar. **Under denna tid får barnet inte i sig rekommenderade mängder Nutramigen** varför det kan vara viktigt att mata oftare, komplettera med bröstmjölk eller mjölkfri mat (beroende på barnets ålder).

Äldre barn kan föredra att man blandar Nutramigen i mat.



# Hur man blandar Nutramigen

## Färdig Nutramigen lösning ml

35  
70  
130  
200  
270  
1000

## Vatten ml

30  
60  
120  
180  
240  
890

## Antal strukna dosmått pulver

1  
2  
4  
6  
8  
30 (2,5dl)

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.**

Ett struket dosmått Nutramigen 1 LGG eller PURAMINO (4,5 g).

Ett struket dosmått Nutramigen 2 LGG (4,9 g).

För rätt tillredning - följ noggrant instruktionerna på burken.

## Hur mycket Nutramigen går det 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  | 1000 - 700 ml | 10 - 8 burkar |
| 6 - 12 månader | 700 - 500 ml  | 8 - 5 burkar  |
| 1 - 3 år       | ca 500 ml     | 5 burkar      |



# Tillredning av Nutramigen

## Följ instruktionerna nedan:

Hur produkten förbereds kan påverka ditt barns hälsa. Läs noga igenom instruktionerna. Har du frågor så ställ dem till din barnvårdscentral. Kom ihåg att god hygien, korrekt tillredning, användning och förvaring är viktigt för ditt barns hälsa.



1. Tvätta händerna noga. Rengör flaskor, nappar, lock och andra tillbehör i vatten (koka en minut).



2. Koka rent vatten. Kyl till ämtemperatur. Häll önskad mängd vatten i en ren flaska.



3. Tillsätt önskat antal strukna doseringsmått. Förvara torrt mått i burken.



4. Tillslut flaskan, rulla och skaka den väl tills pulvret har löst sig helt. Kontrollera temperaturen på insidan av din handled.

**Observera:** Efter tillredning kan specialnäringen snabbt försämrats. Därför ska den konsumeras direkt efter tillredning eller tillslutas och förvaras i kylskåp vid 2-4°C i högst 24 timmar. Frys inte tillredd specialnäring och använd den inte om den stått framme i mer än 2 timmar. Specialnäring som varit i kontakt med barnets mun ska konsumeras inom 1 timme och ska inte ställas i kylskåp. Överbliven specialnäring i flaskan ska slängas och tillbehör ska rengöras.

# Vanliga frågor kring Nutramigen

**Varför luktar och smakar Nutramigen LGG annorlunda jämfört med vanlig modersmjölk ersättning?**

Proteinet i Nutramigen LGG är sönderspjälkat i så små delar att barnet inte ska reagera allergiskt på det. Detta gör att det luktar och smakar annorlunda, men med långsam introduktion lär sig de flesta barn att tycka om Nutramigen LGG. Barn har inte samma smakpreferenser som vuxna.

**Hur förvarar man Nutramigen?**

Oöppnad burk: I rumstemperatur, se utgångsdatum på burken.  
Öppnad burk: I rumstemperatur, 1 månad från öppningsdatum.

**Har det någon betydelse om jag först håller i pulvret i flaskan och sen håller på vattnet?**

Lösligheten blir större om pulvret sätts till vattnet. Rulla först flaskan mellan händerna och skaka den därefter väl.

**Ska man ge barnet D-droppar samtidigt som Nutramigen LGG?**

Ja, barnet behöver D-droppar enligt Livsmedelsverkets rekommendationer.

**Kan jag förvara färdigblandad Nutramigen i kylskåpet?**

Efter tillredning kan specialnäringen snabbt försämrans. Därför ska den konsumeras direkt efter tillredning eller tillslutas och förvaras i kylskåp vid 2-4°C i högst 24 timmar.

**Hur mycket Nutramigen behöver mitt barn per dygn?**

Barnets behov varierar med bl.a. ålder och om barnet ammas eller får tillägg av vanlig mat. Doseringstabellen på burken ger dig vägledning. Tala med din dietist om detta.

**Mitt barn håller sig inte mätt på Nutramigen. Vad ska jag göra?**

Kontrollera först att ditt barn får i sig tillräcklig mängd Nutramigen, diskutera ev med din dietist. Om ditt barn får i sig tillräcklig mängd och är 6 månader så kan du prova att förtjocka Nutramigenlösningen genom att t.ex. göra välling eller gröt av den (se förslag på recept på nästa sida).



# Välling- och grötrecept

## Majsvälling

- 2 tsk majsstärkelse
- 2 dl vatten
- 6 mått Nutramigenpulver

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

## Majsgröt

- 1½ msk majsstärkelse
- 1½ dl vatten
- 6 mått Nutramigenpulver

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



## Referenser fram t om denna sida:

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. Nermes et al. Clin Exp Allergy 2011;41(3):370-7.
5. Beauchamp GK et al. J Pediatr Gastroenterol Nutr 2009;48 Suppl 1:S25-S30.
6. Sausenthaler S et al. Clin Nutr 2010;29:304-6.
7. Department of Health. Weaning: Starting solid food. Date of revision: January 2008.
8. British Dietetic Association. Weaning your child. 2007.
9. Livsmedelsverket. Bra mat för spädbarn, under ett år. Reviderad upplaga: Februari 2012.
10. Berni Canani et al. J Allergy Clin Immunol 2012;129:580-2.
11. Berni Canani R et al. J Pediatr 2013;163(3):771-7.
12. Liem and Mennella. Dev Psychobiol 41: 388-395, 2002.
13. Mennella and Beauchamp 2002. Ear Hum Dev. Vol. 68:71-82.
14. Mennella J.A. et al. Early Hum Dev. (2006) 82, 463 - 468.
15. Baldassarre et al. J pediatr 2010;156:397-401.
16. Høst et al. Ann Allergy Asthma Immunology 2002;89:33-7.

# Introduktion till smakportioner och recept

Smakprover och smakportioner (framöver kallade smakportioner) handlar om att gradvis införa fast föda tills spädbarnet äter samma mat som resten av familjen.<sup>1</sup> Den fortsatta delen av häftet är utformad för att ge vägledning om hur man kan börja med smakportioner till sitt mjölkallergiska barn. Råden är tänkta att hjälpa dig att ge ditt barn en sund, mjölkfri kost och lägga grunden till goda matvanor inför framtiden.

Längre fram följer också en rad olika näringsrika mjölkfria recept, som är snabba och enkla att göra - även för stressade småbarnsföräldrar! Recepten har utformats för att inte innehålla mjölk eller andra komjölkprodukter. Många av recepten är fria från andra vanliga allergener, men gå noggrant igenom 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.



# Varför är smakportioner så viktiga?

Under spädbarnets första levnadsår växer det fortare än under någon annan period i livet. Den snabba tillväxten gör att barnet behöver större mängder energi och näringsämnen. Under de första månaderna efter födseln får barnet allt det behöver genom bröstmjölken eller modersmjölkersättningen. Men efterhand som barnet växer behöver det ytterligare näringskällor i form av fast föda.<sup>1</sup>

## Smakportioner och mjölkallergi

När spädbarn introduceras för fast föda minskar intaget av bröstmjolk och/eller specialnäring. Men eftersom barn med mjölkallergi inte ska äta några mjölkprodukter, riskerar de att missa en del viktiga näringsämnen, som energi, protein och kalcium. Det är bra att fortsätta amma spädbarn med mjölkallergi eller tillsätta Nutramigen LGG i kosten så att de får i sig de näringsämnen de behöver.

Att börja äta fast föda är en viktig milstolpe i barnets liv. Det är en rolig och spännande tid för både föräldrar och barn. Denna övergång kan också väcka oro och det kan kännas extra jobbigt när barnet dessutom har mjölkallergi.

*Vad ska jag ge mitt barn att äta?*

*Får barnet i sig rätt näringsämnen?*

*Äter mitt barn tillräckligt?*

Tanken med den följande delen av broschyren är att ge dig praktiska råd om smakportioner. Därför kommer du att hitta en rad olika snabba och enkla mjölkfria recept som hjälper dig och ditt barn att göra denna period i barnets utveckling till en positiv upplevelse.



# När bör smakportioner introduceras?

De flesta experter rekommenderar att man börjar med smakportioner vid ca 6 månader.<sup>1,9</sup> Om du vill börja lite tidigare, bör du rådgöra med din läkare eller dietist, men tänk på att fast föda inte rekommenderas före 4 månader.<sup>1,3,9</sup>

Visar barnet intresse för mat kan du ge små smakprover från tidigast 4 månaders ålder t.ex. en ungefärlig mängd motsvarande ett kryddmått. Detta går bra så länge det inte konkurrerar med amningen. Du fortsätter att helamma eller ge specialnäring som vanligt. Se detta som en möjlighet för barnet att få testa olika smaker och konsistenser.<sup>9</sup>

Vid ca 6 månaders ålder bör barnet börja vänjas till att äta vanlig mat. Detta är en process som inte bara innebär att pröva olika smaker och konsistenser utan också att lära sig äta från sked och tugga. Detta är en övergångsperiod och under tiden kan du fortsätta att amma eller ge specialnäring som vanligt. Bröstmjölk och specialnäring ger mycket näring och du slipper oroa dig för att ditt barn inte får i sig tillräckligt med näring om det inte är så lätt med introduktionen av smakportioner.<sup>9</sup>



## Några beteenden som tyder på att barnet är redo att äta fast föda:

- Det stoppar saker i munnen
- Det tuggar på knogarna
- Det ser intresserat på när andra äter
- Det vill ha mat oftare



# Vilken mat kan jag införa och när?

Det finns inga rekommendationer eller regler om vad för livsmedel man skall introducera och när.<sup>9</sup> Maten bör vara puréad eller mosad och ha en mjuk konsistens så att barnet inte sätter i halsen. Förslag på livsmedel kan till exempel vara mosad potatis eller morot. För fler förslag se längre fram i häftet.

Det kan till en början räcka med några teskedar av smakportionen som stegvis ökas. Detta för att barnet skall få möjlighet att vänja sig vid nya konsistenser och smaker. Pröva gärna samma mat flera gånger då alla barn är olika och kan behöva prova samma mat flera gånger innan den accepteras.<sup>9</sup>

De små smakportionerna ökar i storlek i takt med att barnet växer och vill ha mer mat. Smakportionerna börjar till slut likna små måltider. När barnet är cirka 10-12 månader är 2 huvudmål och några mellanmål under dagen goda riktlinjer.<sup>9</sup>

## Gluten

Gluten bör introduceras tidigast vid 4 månaders ålder och senast vid 6 månaders ålder. Om barnet får modersmjölksersättning är det viktigt med en långsam introduktion av gluten som stegvis ökar med barnets ålder. Gluten finns främst i livsmedel som innehåller vete, råg och korn. Barnet kan några gånger i veckan pröva till exempel lite vitt bröd eller smörgåstårter.<sup>9</sup>

## Andra allergier

Tidigare trodde man att allergi kunde förebyggas om man väntade med att ge barnet t.ex fisk och ägg tills det var ett år, men nyare forskning visar att det inte är så. Eftersom fisk och ägg bidrar med viktiga näringsämnen är det bra om barnet även får sådan mat tidigt.<sup>9</sup>



### Matäventyr

Upp till 12 månaders ålder är spädbarn ofta pigga på att prova på nya födoämnen. Utnyttja den här tiden till att introducera många olika födoämnen. Tidiga erfarenheter av smaker och matkonsistenser är ett äventyr för barnet och lägger grunden till matvanor för resten av livet.<sup>2</sup>

### Smaker

Smaken av bröstmjolk eller modersmjölksersättning / specialnäring är de första smakerna som ditt barn får uppleva efter födseln. De här tidiga smakupplevelserna kan påverka barnets val av mat längre fram. Intressant nog har studier visat att spädbarn som har fått Nutramigen tycker bättre om sura och beska smaker (t.ex. broccoli) när de blir äldre.<sup>2</sup> Ju fler smaker som spädbarn får uppleva när de är riktigt små, desto piggare brukar de vara på att smaka nya födoämnen när de blir äldre. Barn som provar många olika födoämnen och smaker får också lättare i sig de närings-ämnen de behöver.

### Konsistens

Efterhand som du fortsätter med smakportioner är det viktigt att du låter ditt barn prova på olika konsistenser rinnande, klimpigt, segt, knaprigt osv.<sup>3</sup> Vid 8-10 månaders ålder kan barn börja äta "fingermat". Olika konsistenser bidrar till att utveckla tuggförmågan och de muskler som behövs för talutvecklingen.<sup>4</sup> Med "fingermat" får spädbarn en bra möjlighet att prova på att äta på egen hand och att öva upp öga-hand-koordinationen!

### Tips på fingermat

Fingermat är matbitar som ditt barn lätt kan hålla. Börja med mjuk mat, när barnet är cirka 10 månader. Du kan sedan gradvis gå över till hårdare "fingermat".

Prova med:

- Fruktstavar (skurna i småbitar), t.ex. mogen banan, päron, avokado eller melon
- Mjölkfria riskakor
- Välkokt pasta i olika former
- Mjölkfria kex (välj gärna en naturell sort som "smälter i munnen")
- Stavar av rostat mjölkfritt bröd och mjölkfria smörgåsrån
- Majskrokar



# Vilka livsmedel innehåller komjölksprotein?

Enda sättet att hantera mjölkallergi är att helt undvika komjolk och mjölkprodukter (även kallade mejeriprodukter), även de små mängder som är dolda i livsmedel.

## Var uppmärksam på följande produkter som innehåller eller kan innehålla komjölksprotein:

- Animaliskt fett
- Choklad
- Colostrum
- Crème Fraiche
- Fetaost
- Fil
- Färskost
- Glass
- Grädde
- Gräddfil
- Gräddpulver
- Kasein/kaseinat
- Kesella
- Keso
- Kondenserad mjölk
- Kulturmjölk
- Kvarg
- Kärmjölkspulver
- Laktoglobulin
- Laktos
- Margarin
- Matfett/matfettblandning
- Mesost
- Messmör
- Mjukost
- Mjök
- Mjölkalbumin
- Mjökchoklad
- Mjökprotein
- Mjökpulver
- Mjöksocker
- Mjökäggvita
- Natriumkaseinat
- Nougat
- Ostpulver
- Ost
- Skorpsmulor
- Skummjölkspulver
- Smältost
- Smör/smörfett
- Ströbröd
- Torrmjölkspulver
- Vassle
- Vasslepulver
- Välling
- Yoghurt

# Annat att ta hänsyn till

## 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 äldre barn eller vuxna. Energi- och näringsbehovet avgör vad som är lämpligt att ersätta mjölkprodukter med. Spädbarn och småbarn behöver oftast 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 vid 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.



# Tips och råd

- Erbjud ditt spädbarn att pröva smakportioner när det inte är allt för trött, mätt eller hungrigt. Bäst brukar det fungera när barnet är utvilat och lagom hungrigt. Du kan erbjuda ditt barn att smaka nytt vilken måltid som helst under dagen. Pröva er fram och se vad som funkar bäst för er.
- Låt barnet bestämma takten. Skynda inte på eller tvinga i barnet mat. Låt det själv få avgöra när det har fått nog.
- I det här läget är det inte så viktigt hur mycket de får i sig, utan det gäller att vänja dem vid tanken på att äta.
- Låt barnet sitta med vid familjens måltider så mycket det går.
- Prata med barnet och låt det känna att det är delaktigt.
- Alla barn äter olika mycket. Detta kan vara svårt som förälder att bedöma. Prata med din BVC eller dietist om du har frågor.
- Använd gärna en mixer eller potatispress för att göra egen puréad mat.
- Låt barnet dricka bröstmjölk, Nutramigen LGG eller vatten, men undvik sockerhaltiga och sötade drycker som juice eller saft.

## Födoämnen du ska undvika

- Var försiktig med salt till barn under ett år, använd istället t.ex. örter för att få maten att smaka gott.
- Undvik att ge livsmedel som är sötade och att sockra maten. Socker innehåller inga näringsämnen, bara tomma kalorier.
- Ge inte honung till barn under ett år. I sällsynta fall kan honung innehålla en bakterie som kan göra att barnet får en allvarlig sjukdom.
- Stora bitar av kött och korv som lätt kan fastna i halsen och ge andningsbesvär.
- För information om andra produkter barn i denna ålder bör undvika se Livsmedelsverkets rekommendationer.

# Matsedelsförslag

När barnet blir äldre och smakportionerna blivit större börjar de mer likna små portioner. Barnet får fortfarande viktig näring ifrån bröstmjolk eller modersmjölksersättning under övergångsperioden. Under övergångsperioden täcker 600 ml Nutramigen 2 LGG (vilket motsvarar 18 dosmått Nutramigenpulver) merparten av det dagliga näringsbehovet. Nutramigen LGG behöver inte enbart drickas i flaska utan kan även användas som berikning i den dagliga matlagningen. Här bredvid presenteras ett matsedelsförslag som ger 18 dosmått Nutramigen LGG.



|           |   | Berika gärna med                       |
|-----------|---|--|
| Frukost   | Gröt t.ex. havre, mannagryn eller polenta med fruktpuré, mjölkfritt margarin/olja eller Nutramigenblandning med mjölkfritt müsli. Bröd med mjölkfritt margarin och mjölkfritt pålägg. | 4 mått Nutramigen*                     |
| Mellanmål | Frukt   |  |
| Lunch     | Lamm- eller fiskgryta.  | 2 mått Nutramigen                      |
| Mellanmål | Fruktyoghurt - recept sid. 39.  | 3 mått Nutramigen                      |
| Middag    | Potatis- och broccolisoppa med mjölkfritt margarin/olja.<br>Pannkaka med bär eller sylt.  | 2 mått Nutramigen<br>3 mått Nutramigen |
| Kvällsmål | Nutramigenblandning, bröd med mjölkfritt margarin och mjölkfritt pålägg.  | 4 mått Nutramigen                      |

\*Där det står "mått" avses måttet som finns i Nutramigenburken.



# Goda råd om komjölksproteinfri kost

Tål barnet inte komjölksprotein kan följande allmänna råd vara till hjälp i matlagningen.

|                           |  |
|---------------------------|--|
| Mjök                      | Använd kall Nutramigenblandning.   |
| Gröt/välling              | Kokas på vatten och gryn eller mjöl.<br>Nutramigenpulvret tillsätts vid ättemperatur.                    |
| Matfett                   | Mjökfritt margarin på smörgås. Vegetabilisk olja eller mjökfritt margarin till matlagningen och bakning. |
| Pannkakor                 | Smet går bra att göra på Nutramigenblandning.<br>Stek i mjökfritt margarin eller vegetabilisk olja.      |
| Soppor/såser/<br>stuvning | Tillagas på kokspad eller mjökfri buljong, mjöl och Nutramigen LGG.                                      |
| Bröd/kakor/<br>bullar     | Bakas på Nutramigen LGG och mjökfritt margarin eller vegetabilisk olja.                                  |

## Hur kan man berika färdig mat och dryck?

**2 mått** Nutramigenpulver rörs ut i 0,5 dl mjökfri barnmat/frukt kräm/fruktpuré etc.

**4 mått** Nutramigenpulver rörs ut i 1 liten burk mjökfri barnmat (ca 130 gram).

**6 mått** Nutramigenpulver rörs ut i en burk mjökfri barnmat (ca 190 gram).



# Kalcium

Hos det lilla växande barnet är kalcium ett av många viktiga näringsämnen för bland annat uppbyggnad av skelettet. Den största kalciumkällan i en normal kost är mejeriprodukter, något som utesluts ur det mjölkallergiska barnets kost. Nutramigen 2 LGG innehåller mer kalcium för att tillgodose behovet hos det större barnet. Används rekommenderad mängd av Nutramigen till rätt åldersgrupp är normalfallet att du slipper kalciumsupplementeringen.

## Rekommenderat dagligt kalcium (Ca) intag

| Ålder       | Rekommenderat Ca-intag* | Mängd Nutramigen 2 LGG som täcker Ca-behovet |
|-------------|-------------------------|--|
| 6-11 mån    | 540 mg                  | 6 dl   |
| 12 mån-5 år | 600 mg                  | 6-7 dl                                       |

\*Nordiska Näringsrekommendationer 2012



Kalciuminnehåll per dl färdig lösning  
Nutramigen 1 LGG 77 mg  
Nutramigen 2 LGG 88 mg



# Om Nutramigen LGG

Om ditt barn får Nutramigen 1 LGG, kan din läkare eller dietist rekommendera att du går över till Nutramigen 2 LGG när barnet är 6 månader. Denna produkt är anpassad till det äldre spädbarnets behov. Efterhand som mängden fast föda ökar, kan du kanske uppleva att barnet vill ha en mindre mängd Nutramigen LGG. Under övergångsperioden täcker 600 ml Nutramigen 2 LGG (vilket motsvarar 18 dosmått Nutramigenpulver) merparten av det dagliga näringsbehovet. Detta kan ges som dryck, blandas ner i maten eller som en kombination av bådadera. Tillskott av vitamin D skall ges enligt Livsmedelverkets rekommendationer.

Alla Nutramigenprodukter innehåller DHA (en omega-3-fettsyra). DHA återfinns i modersmjölk och bidrar till normal synutveckling vid ett dagligt intag på 100 mg DHA.

Nutramigen har berikats med probiotikan LGG för att främja en hälsosam balans av goda bakterier som bidrar till att stärka tarmbarriären.<sup>10</sup> Nutramigen med LGG hjälper till att kostbehandla mjölkallergi snabbare än Nutramigen utan LGG.<sup>11</sup> Studier har visat att ca 80 % av barnen med mjölkallergi hade vuxit ifrån sin mjölkallergi inom 12 månader med Nutramigen LGG.<sup>8,12</sup> Vanligtvis har 85-90 % vuxit ifrån allergin först vid tre års ålder.<sup>13</sup> Nutramigen är den enda höggradigt sönderspjälkade specialnäringen som innehåller LGG.





# Om följande recept

- De här recepten kan tillagas med Nutramigen 1 LGG eller Nutramigen 2 LGG (för spädbarn från 6 månader och uppåt), Nutramigen PURAMINO eller Pregestimil. Om ditt barn fortfarande får Nutramigen 1 LGG och är äldre än 6 månader, kan du kanske vilja prata med sjukvårdspersonal om att gå över till Nutramigen 2 LGG. Denna produkt har en högre halt av viktiga näringsämnen, t.ex. kalcium, som passar det äldre spädbarnets behov.
- Tillred alltid produkten enligt anvisningarna på burken.
- Puréa, mosa eller hacka maten så att den får rätt konsistens för ditt spädbarn.
- Kontrollera varje recept så att ingredienserna är lämpliga för ditt barn. Rådgör med läkare, BVC eller dietist om du känner dig osäker.
- Rätterna kan frysas in om inget annat anges. Frys in puréad mat i små behållare eller istärningshållare. Lägg sedan över i märkta fryspåsar.
- Vid användning av mikrovågsugn tänk på att denna kan värma ojämnt.
- Förvara maten i frysen i högst en månad. Se till att maten är helt upptinad innan du värmer den och tillsatt sedan Nutramigen så sent som möjligt.
- 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.
- Tillsätt lite extra fett t.ex. lite rapsolja eller mjölkfritt margarin för att göra maten mer energirik för det lilla barnets tillväxtbehov.
- De här recepten behöver inte provlagas - vi har sett till att de är snabba och enkla att göra även för stressade småbarnsföräldrar.

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



# Frukostgröt

Från 6 månader

*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 eller 2 spädbarnsportioner

- 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 1 ½ minut.
2. Låt svalna och vispa ner Nutramigenpulvret.
3. Ska inte frysas in.

## Tips

- Tillsätt färdig Nutramigen för att få rätt konsistens för ditt barn.
- Gröten på mannagryn går bra att frysa (men inte havren), så gör gärna dubbla mängden och frys in i en istärningshållare. Tillsätt Nutramigen vid upptining för att bevara vitamininnehållet.

## Mannagrynsgröt

2 småbarnsportioner eller 4 spädbarnsportioner

- 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.



# Grönsakspuréer

Från (4-) 6 månader

**Börja med en grönsak i taget**  
**Sedan kan du kombinera enligt nedan**

## Ärt- och potatispuré

Ca 3 puréportioner (fyller 6 iskuber)

- 50 g frysta ärter
- 1 potatis, skalad och tärnad
- 30 ml Nutramigenblandning (1 dosmått till 30 ml vatten)
- 1 slät tsk mjölkfritt minutris för att ge tjockare konsistens

1. Koka potatisen.
2. Tillsätt ärtorna när potatisen är mjuk och låt koka i ytterligare 2 minuter.
3. Låt rinna av och puréa, passera eller mosa.
4. Skeda upp en portion, tillsätt Nutramigen och rör om.
5. Tillsätt mjölkfritt minutris så att purén tjocknar till rätt konsistens.
6. Om purén skall frysas in bör Nutramigen och minutris tillsättas först efter upptining.

*Det här receptet är idealiskt i början av övergången, eftersom det innehåller många olika grönsaker som bidrar till intaget av vitaminer. För ett spädbarn som precis har börjat med Nutramigen kan det här receptet fungera som smakportion och hjälpa dem att vänja sig vid Nutramigenet.*

## Varianter

- Kålrot och morot
- Potatis och palsternacka
- Zucchini och potatis
- Broccoli och sötpotatis/potatis
- Sötpotatis och blomkål
- Morot och potatis

Prova att göra en linspuré: Koka 50 g röda linser i 300 ml vatten tills de är mjuka. Häll av vattnet och tillsätt 100 ml Nutramigen och 6 tsk mjölkfritt minutris. Räcker till 4 iskuber.

## Tips

- Mängden mjölkfritt minutris är bara tänkt som ett riktmärke. Tillsätt mer eller mindre beroende på vilken konsistens du vill ha.
- Tillsätt Nutramigen efter upptiningen för att bevara vitamininnehållet.



# Fruktpuréer

från (4-) 6 månader

## Börja med en frukt i taget Sedan kan du variera och ta 2 eller 3 frukter åt gången

### Äppelpuré

Ca 3 puréportioner (fyller 6 iskuber)

- 2 äpplen, skalade och hackade
- 30 ml Nutramigenblandning (1 dosmått till 30 ml vatten)
- 1 slät tsk mjölkfritt minutris - tillsätt gradvis

1. Låt äpplet ångkoka eller sjuda i lite vatten tills det är mjukt.
2. Låt rinna av och puréa, passera eller mosa äpplet.
3. Skeda upp en portion, tillsätt Nutramigen och rör om.
4. Tillsätt minutris så att purén tjocknar till rätt konsistens.
5. Om purén skall frysas in bör Nutramigen och minutris tillsättas först efter upptining.

### Tips

- Använd en liten mjölkfri barnmatsburk eller fruktpuré (ca 130 gr) från livsmedelshandeln och tillsätt 4 mått Nutramigen.

*Puréer är idealiska i början vid smakportioner. Genom att ge olika frukter och grönsaker ökar man intaget av vitaminer och mineraler. För ett spädbarn som precis har börjat med Nutramigen kan det här receptet fungera som smakportion och hjälpa dem att vänja sig vid Nutramigenet.*

### Varianter

Använd gärna frukt som är söt och mogen (eller konserverad i sin egen saft). Då får du ett snabbt och enkelt mål och behöver inte använda spisen.

- Moget päron
- Papaya (ta bort fröna)
- Persika
- Banan
- Mango
- Melon



Kombinera 2 eller 3 fruktpuréer för omväxlingens skull, t.ex.

- Äpple, päron och lite mosad banan.
- ½ avokado och ½ liten mogen banan (tillsätt Nutramigen tills du har fått önskad konsistens).

# Matig eller söt couscous

Från 6 månader

## 1 småbarnsportion eller 2 spädbarnsportioner Ska inte frysas in

Det här receptet passar både till matiga och söta couscous-varianter.

- 100 g torr couscous
- 90 ml kokhet vatten
- 3 dosmått Nutramigenpulver

1. Mät upp couscous och tillsätt vatten.
2. Täck över och låt stå tills couscousen har tagit upp all vätska.
3. Blanda ner Nutramigenpulvret i couscousen.
4. Serveras varm eller kall.

*Det kan vara svårt att hitta mångsidiga recept som kan vara både matiga och söta. Couscous är en bra stärkelsekälla och tillsammans med grönsaker och kött eller tonfisk blir det en komplett måltid som innehåller protein, stärkelse och vitaminer. Men tänk på att couscous är en veteprodukt och inte bör ges till spädbarn som är veteallergiska eller glutenintoleranta.*

## Tips

- För ett mindre spädbarn kan du tillsätta lite mer vatten så att det blir mer vätska i couscousen.
- Matig version: Tillsätt en grönsakspuré eller hackade kokta grönsaker samt kött eller tonfisk.
- Söt version: Blanda i lite puréad frukt.
- Passar bra till en lunchlåda eller picknick.



# Fisk i persiljesås

Från 6 månader (kan puréas, mosas eller hackas)

## 1 småbarnsportion eller 2 spädbarnsportioner

- 150 g vit fisk utan ben (färsk eller fryst)
- Nutramigen-vitsås (se recept nedan)
- Färsk persilja

1. Ångkoka fisken eller tillaga i mikrovågsugn. Du kan också sjuda fisken i lite Nutramigen tills den är mjuk och genomkokt (ca 5 minuter).
2. Gör i ordning såsen (se nedan) och tillsätt sedan persilja.
3. Häll såsen över fisken eller skiva ner fisken i såsen.
4. Servera med potatismos och grönsaker. Kontrollera så att det inte är några ben innan du serverar.

## Vitsås

1 msk mjölkfritt margarin

1 msk vetemjöl

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).

Med det här receptet introduceras fisk i en näringsrik vitsås som är gjord på Nutramigen. Fisk är en bra proteinkälla och tillsammans med Nutramigen ger fisken en stor mängd kalcium och vitamin D. Det här är också ett bra recept om du försöker få in mer energi och protein i spädbarnets kost.

## Varianter

- Tomatsås: Tillsätt 1 tsk tomatpuré och lite torkade italienska kryddor (valfritt).
- För extra energi: Tillsätt 100 ml havregrädde i vitsåsen.
- Den här såsen kan frysas i separata portioner.

## 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.



# Potatis- och broccolisoppa

Från 6 månader

## 1 småbarnsportion eller 2 spädbarnsportioner

- 1 st potatis
- 0.75 dl mjölkfri buljong
- ca 30 g broccoli
- 60 ml Nutramigenblandning (2 dosmått till 60 ml vatten)

1. Skala och skär potatisen i bitar.
2. Koka dem i buljongen tills den är mjuk, slå av spadet och spara det.
3. Koka broccolin tills den är mjuk, spara spadet.
4. Mixa broccolin och potatisen med buljongen.
5. Tillsätt Nutramigenblandningen.
6. Värm upp soppan, späd ev med broccolispadet till lagom konsistens.

### Variant

- Byt ut broccoli mot blomkål för att variera detta recept.

*Det här receptet innehåller mycket näringsämnen, som kommer både från broccolin och Nutramigenblandningen. Det är ett väldigt bra recept när man ska introducera nya grönsaker som innehåller mycket vitaminer.*



# Potatismos

Från 6 månader

*Det här är ett klassiskt recept som har anpassats för att vara mjölkfritt och gott.*

## 1 småbarnsportion eller 2 spädbarnsportioner

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

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

### Tips

- Potatismoset kan serveras tillsammans med receptet Fisk i persiljesås eller Lamm- och grönsaksgröta.





# Kyckling supreme

Från 6 månader (kan pureas, mosas eller hackas)

## 2 småbarnsportioner eller 3 spädbarnsportioner

- 1 msk vegetabilisk olja
- ½ lök, finhackad
- 1 kycklingbröst, tärnat
- 25 g frysta ärter, kokta
- 25 g majs (konserverad utan tillsatt salt eller fryst)
- Nutramigen-vitsås (se recept under "Fisk i persiljesås")

1. Hetta upp olja och fräs löken mjuk.
2. Tillsätt tärnat kycklingbröst och fräs tills köttet är genomstekt.
3. Tillsätt kokta ärtor och majskorn.
4. Gör Nutramigen-vitsåsen och håll den över kyckling och grönsaker.
5. Servera med potatismos eller ris.

*I det här receptet kombineras en proteinkälla (kyckling) med grönsaker (majs) och Nutramigenvitsås. Den här rätten är näringsrik och bidrar till barnets intag av kalcium och vitamin D. Det här är ett recept som ger extra energi och protein. Tillsammans med potatis eller ris blir det en komplett måltid.*



# Lasagne

Från 6 månader (kan mosas eller hackas)

## 3 småbarnsportioner eller 6 spädbarnsportioner

### Köttfärsås

- 2 msk vegetabilisk olja
- 1 lök, finhackad
- 1 vitlöksklyfta (valfritt)
- 150 g köttfärs
- ¼ röd paprika, finhackad
- 200 g tärnade tomater
- 3 msk tomatpuré
- 1 tsk olika örterkryddor

### Vitsås

Se recept under "Fisk i persiljesås"

4-5 lasagneplattor.

Plattorna kan behöva förkokas, blötläggas eller användas som de är - följ anvisningarna på förpackningen.

*I det här mjölkfria lasagnereceptet kombineras protein (köttfärs/Quorn®, Nutramigen), stärkelse (pasta) och grönsaker (tomat), vilket gör detta till en välbalanserad, näringsrik rätt.*

*Här bjuds det också på en rad olika konsistenser, vilket främjar tuggförmågan, och flera olika smaker (vitlök, lök, örterkryddor), vilket bidrar till att utveckla spädbarnets smaksinne.*

1. Hetta upp olja och fräs löken (och vitlöken) mjuk och gyllene.
2. Tillsätt köttfärsen och fräs tills den fått färg.
3. Tillsätt röd paprika.
4. Tillsätt krossade tomater och tomatpuré och låt koka 30 minuter.
5. Gör Nutramigen-vitsåsen under tiden.
6. Gör i ordning lasagnen när köttfärsen är klar och varva lager med köttfärs, lasagneplattor och vitsås.
7. Avsluta med ett lager vitsås. Grädda lasagnen i 180 °C ugnsvärme i 40 minuter.

### Tips

- Till vegetarianer kan du använda Quorn®-färs (tänk på att Quorn innehåller ägg om ditt spädbarn har äggallergi).
- Frys in i separata portioner.



# Tonfisk- och tomatpasta

Från 6 månader (kan mosas eller hackas) – Bra fingermat från 8 månader

## 2 småbarnsportioner eller 4 spädbarnsportioner

- 50 g torkad pasta
- 130 g tonfiskbitar (utan ben) i olja eller vatten
- Nutramigen-tomatsås (se recept under "Fisk i persijesås")
- 4 msk majs och ärtor - frysta eller konserverade

1. Koka pastan mjuk.
2. Gör Nutramigen-tomatsåsen under tiden.
3. Häll av pastan i ett durkslag och tillsätt majs, ärtor och tonfisk.  
Rör om.
4. Häll över såsen och rör ner i pastan.

### Tips

- Tillsätt andra grönsaker, t.ex. tärnade morötter eller en grönsaksmix (färsk eller fryst).
- Gör dubbla mängden tomatås och frys in.
- Använd lax (utan ben) i stället för tonfisk.

*Det här pastareceptet innehåller en källa till stärkelse (pasta), protein (tonfisk) och grönsaker (majs och ärtor) och är därför en näringsmässigt komplett måltid. Tonfisken (eller laxen) ger en del omega-3-fettsyror och järn. Låt gärna barnet få prova att ta pastan själv och äta på egen hand, även om det kan bli lite kladdigt.*



# Lamm- och grönsaksgryta

Från 6 månader (kan puréas, mosas eller hackas)

## 2 småbarnsportioner eller 3-4 spädbarnsportioner

- 1 msk vegetabilisk olja
- 160 g lammkött, tärnat
- 1 vitlöksklyfta (valfritt)
- ½ lök, hackad
- 125 g blandade grönsaker, i bitar (t.ex. morot, sötpotatis, palsternacka)
- 2 msk tomatpuré
- 1 msk persilja, hackad
- 250 ml Nutramigen-blandning (8 dosmått till 240 ml vatten)
- ½ msk majsstärkelse

1. Förvärm ugnen till 160 °C.
2. Hetta upp olja i en kastrull. Lägg ner lammköttet och bryn tills det fått färg.
3. Tillsätt vitlök och lök och bryn den mjuk.
4. Tillsätt grönsaksbitarna.
5. Tillsätt tomatpuré och persilja.
6. Tillsätt 250 ml Nutramigen (det kommer att se rinnigt ut, men det tjocknar sedan) och majsstärkelse.
7. Låt puttra i ugnen i 1 timme.
8. Servera med potatismos.

## Varianter

- Variera genom att använda olika grönsaker: potatis, kålrot, palsternacka, rova, purjolök.
- Vegetarisk version: Prova att lägga till några extra konserverade bönor, t.ex. limabönor eller röda kidneybönor (undvik bönor i saltlake eller skölj dem ordentligt).
- Använd nöt- eller fläskkött i stället för lamm.

*Det här receptet ger en näringsmässigt komplett måltid, som innehåller protein, stärkelse och grönsaker. Det ger inte bara viktiga vitaminer, utan även järn och zink, som är viktiga för att barnet ska växa och utvecklas som det ska. Det innehåller även Nutramigen, som ger en del kalcium och vitamin D. Det här är ett idealiskt recept när man ska introducera nya grönsaker för matkinkiga barn.*



# Plättar eller pannkakor

Från 6 månader

## 15 st plättar eller 4-5 stycken pannkakor

- 180 ml Nutramigen-blandning (6 dosmått till 180 ml vatten)
- 1 ¼ dl vetemjöl
- 1 msk socker
- ¼ msk mjölkfritt margarin
- ¼ dl vanligt kallt vatten

1. Blanda Nutramigenblandning och vatten i en bunke.
2. Häll under omrörning ner mjölet i vätskan och tillsätt socker. Det ska bli en helt slät smet.
3. Låt smeten stå och svälla några minuter, gärna en kvart, i kylan.
4. Smält margarinet i den stekpanna som du ska steka och häll i det i bunken.
5. Grädda pannkakorna på medelhög värme.
6. 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 traditionellt med fruktmos eller prova att smaksätta smeten med t.ex. en halv riven morot, ¼ rå potatis eller ½ dl kokt kallt ris.



# Potatisgratäng

Från 6 månader (kan mosas eller hackas)

## 4 småbarnsportioner eller 6 spädbarnsportioner

- 2-3 medelstora potatisar
- ½ tsk timjan
- 1 Nutramigen-vitsås (se recept under "Fisk i persiljesås")
- ½ msk mjölkfritt skorpmjöl (valfritt)

1. Förvärm ugnen till 200 °C.
2. Skiva potatisarna och koka eller ångkoka i ca 8 minuter (tills de är kokta till hälften).
3. Gör Nutramigen-vitsåsen under tiden och tillsätt timjan.
4. Varva potatis och sås i en smord ugnssäker form och avsluta med ett lager sås.
5. Strö över mjölkfritt skorpmjöl och grädda i ca 15-20 minuter eller tills gratängen har fått en fin gyllenbrun färg.
6. Frys in överbliven gratäng i separata portioner.

### Varianter

- Gör en grönsaksgratäng genom att byta ut en potatis mot en morot och en palsternacka.
- Variera kryddningen med olika färska eller torkade kryddor, t.ex. basilika, oregano eller dragon.

*Det här klassiska receptet är en idealisk stärkelsekälla som har berikats med Nutramigen. Nutramigen tillför energi och andra näringsämnen, särskilt kalcium och vitamin D. Det här är också ett bra recept om du försöker få in mer energi och protein i ditt barns kost.*



# Fruktyoghurt

Från 6 månader

## 1-2 småbarnsportioner

- 180 ml kallt vatten
- 1 msk majsstärkelse
- 6 dosmått Nutramigenpulver

1. Blanda majsstärkelsen med lite vatten till en jämn smet. Tillsätt sedan resterande vatten.
2. Koka i 3 minuter och rör om tills blandningen tjocknar.
3. Ta kastrullen från plattan och tillsätt Nutramigenpulver, lite i taget. Vispa ordentligt till en slät blandning.
4. Låt svalna i ett kallt vattenbad (fyll en stor skål med kallt vatten och sätt ner skålen med yoghurten i vattnet).
5. Yoghurten kan förvaras i kylskåp i en täckt behållare i upp till två dagar.

## Varianter

- Servera med konserverad eller färsk frukt eller bär, t.ex. blåbärspuré, mosad banan eller ananaskross.
- Variera genom att tillsätta t.ex. lite kanel.

Det är mycket svårt att hitta en lämplig yoghurtersättning för spädbarn som har flera olika matallergier. Den här "låtsasyoghurten" som är gjord på Nutramigen har en konsistens som påminner om riktig yoghurt. Du kan också smaksätta med olika frukter och bär för att ge barnet en smakupplevelse som påminner om riktig yoghurt. Med det här receptet får du också in en hel del näringsrik Nutramigen i kosten, vilket kan vara bra när du har med matkinkiga barn att göra. Inte minst blir det lättare att täcka behovet av kalcium och vitamin D.



# Risotto

Från 8 månader (kan mosas eller hackas)

## 2 småbarnsportioner eller 4 spädbarnsportioner

- 1-2 tsk vegetabilisk olja
- ½ lök, finhackad
- 1 selleristång, finhackad
- 1 tsk färsk dragon, finhackad
- 100 g risottoris
- ½ buljongtärning blandat med 2 tsk kokande vatten för att göra en fond (använd lämpliga buljongtärningar för spädbarn - kontrollera salthalten - se tips bredvid)
- 280 ml Nutramigenblandning (9 dosmätt till 270 ml vatten)

1. Hetta upp oljan och fräs lök och selleri.
2. Tillsätt riset till lök- och selleriblandningen och fräs gyllene.
3. Tillsätt dragon.
4. Tillsätt fond och Nutramigen.
5. Lägg på ett lock och låt sjuda i 45 minuter.
6. Serveras varm eller kall.

## Tips

- Serveras varm som huvudrätt eller kall som mellanmål till en lunchlåda eller picknick.
- Tillsätt gärna kyckling, ärtor eller majs.
- Ibland kan man hitta ekologiska buljongtärningar utan tillsatt salt, som dessutom är mjölk-, ägg- och sojafria.

*Risottoris är en bra stärkelsekälla med mycket konsistens för ett spädbarn som precis har börjat träna tuggförmågan. Det här receptet fungerar också bra med extra grönsaker (ärtor) och protein (kyckling), som gör det till en näringsmässigt komplett måltid. Eftersom rätten innehåller och vitamin D. Nutramigen bidrar den också rejält till barnets näringsintag, framför allt när det gäller kalcium.*





# Rispudding

Från 8 månader

## 2 småbarnsportioner eller 3 spädbarnsportioner Ska inte frysas in

- 50 g grötris
- 280 ml Nutramigenblandning  
(9 dosmått till 270 ml vatten)
- ev smaksätta med 1 tsk vaniljsocker

1. Lägg alla ingredienserna i en kastrull och låt småkoka i 1 timme.
2. Om det börjar koka torrt, kan du tillsätta lite mer Nutramigen.  
Ju längre det kokar, desto mer Nutramigen kan du tillsätta.  
För dig som har svårt att få in tillräckligt med energi och näring  
i barnets kost är det här ett enkelt sätt att tillföra lite extra!
3. Servera med fruktpuré eller inlagd frukt.
4. Kan ätas varm eller kall.

*Denna rispudding tillför en rejäl mängd Nutramigen till kosten.  
Det kan vara till hjälp om man vill höja intaget av preparatet. Inte  
minst blir det lättare att täcka behovet av kalcium och vitamin D.*



# Vaniljkräm

Från 8 månader

- 310 ml Nutramigenblandning (10 dosmått till 300 ml vatten)
- 1 st ägg
- 2 msk strösocker
- 1 ½ msk majsstärkelse
- 1 ½ msk vaniljsocker

1. Blanda alla ingredienser utom vaniljsocker i en tjockbottnad kastrull.
2. Sjud krämen på svag värme under vispning tills den får en krämig konsistens.
3. Tag av kastrullen från värmen och smaksätt med vaniljsockret.

## Varianter

- Servera tillsammans med banan eller annan puréad frukt.

*Den här mjölkfria vaniljsåsen är väldigt mångsidig och kan användas till frukt eller bakade desserter. Eftersom den är gjord på Nutramigen, tillför den inte bara energi och protein utan även viktiga näringsämnen som kalcium och vitamin D.*



# Födelsedagstårta

*Det kan kännas som om barnets ettårsdag är långt borta, men den kommer fortare än du anar! Därför har vi tagit med en otroligt god mjölkfri födelsedagstårta som snabbt blir en favorit för nära och kära.*

- 3 dl vetemjöl
- 200 ml Nutramigenblandning (6 dosmått till 180 ml vatten)
- 2 dl strösocker
- 2 tsk bakpulver
- 2 msk mjölkfritt margarin eller olja
- 1½ tsk vaniljsocker

1. Sätt ugnen 170°C
2. Blanda alla torra ingredienser
3. Rör ner Nutramigenblandningen och matfettet
4. Häll smeten i en smord kakform ca 1,5 liter
5. Grädda i nedre delen av ugnen i ca 40 min.
6. Täck kakan med en handduk medan den svalnar så att den inte torkar och spricker
7. När kakan kallnat lossa den från kakformen, dekorera sedan med glasyr

## Välj mellan två olika dekoreringar

- Glasyr: Rör i hop 175 g siktat florsocker och 1½ msk varmt vatten
- Smörkräm: Rör 120 g mjölkfritt margarin med en träslev tills det blir mjukt, blanda gradvis i 225 g florsocker, tillsätt 1 msk vatten och rör blandningen tills den blivit fluffig.

## Varianter

- För en chokladkaka tillsätt 50 g kakao i mjölet och för chokladsmörkräm blanda 1 msk kakaopulver med vatten innan det blandas med margarinet.





Det finns en fortsättning på denna föräldraguide som heter; *Kostråd för småbarn från 1 år* i den hittar du fler användbara recept för det lite äldre barnet. Den broschyren samt andra foldrar om mjölkallergi finns att ladda ned eller beställa kostnadsfritt på 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)

#### VIKTIGT:

Bröstmjolk är spädbarnets bästa föda. Om amningen avbryts kan det vara svårt att börja igen och tillägg av specialnäring kan minska tillgången på bröstmjolk. Man bör tänka genom amningens fördelar innan specialnäring introduceras. Det är viktigt att följa tillredningsinstruktionerna. Felaktig hantering kan påverka spädbarnets hälsa. Nutramigen är ett livsmedel för speciella medicinska ändamål och skall endast användas på inrådan av läkare eller dietist.

#### Referenser för delen om smakportioner och recept:

1. Department of Health. Weaning: Starting solid food. Date of revision: January 2008.
2. Beauchamp GK et al. J Pediatr Gastroenterol Nutr 2009;48 Suppl 1:S25-S30
3. British Dietetic Association. Weaning your child. 2007.
4. NHS. Birth to Five. 2009.
5. Food Standards Agency. Peanuts during pregnancy, breastfeeding and early childhood. <http://www.food.gov.uk> [Last accessed Apr. 2011].
6. Wright CM et al. Matern Child Nutr 2011;7:27-33.
7. Livsmedelsverket. Rättelseblad: Bra mat för spädbarn, under ett år. Februari 2013.
8. Berni Canani R et al. J Allergy Clin Immunol. 2012 Feb;129(2):580-2.
9. Livsmedelsverket. Bra mat för spädbarn under ett år. Oktober 2011.
10. Nermes et al. Clin Exp Allergy 2011;41(3):370-7.
11. Baldassarre et al. J pediatr 2010;156:397-401.
12. Berni Canani R et al. J Pediatr 2013;163(3):771-7.
13. Høst et al. Ann Allergy Asthma Immunology 2002;89:33-7.



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

\*Varumärke tillhörande Mead Johnson & Company, LLC  
© 2016 Mead Johnson & Company, LLC. Alla rättigheter förbehållna  
LGG® och LGG® logotyp är registrerade varumärken tillhörande Valio Ltd, Finland.