

0-12 MÅNADER

GODA RÅD

OGH ENKLA RECEPT FÖR DIG
SOM HAR ETT BARN MED
MJÖLKALLERGI ELLER ALLERGI
MOT FLERA FÖDOÄMNEN



NUTRICIA
neocate



VARFÖR HAR JAG FÅTT DEN HÄR BROSCHYREN?

Mjölkkallergi är den vanligaste födoämnesallergin bland små barn. Du har fått den här broschyren eftersom ditt barn ska utesluta mjölk och för att ditt barn fått antingen Neocate Syneo eller Neocare LCP förskrivet. Din läkare avgör vilken av produkterna som passar just ditt barn.

VAD ÄR MJÖLKKALLERGI?

Mjölkkallergi innebär att kroppens immunförsvar tror att proteinet i mjölk är något farligt, som kroppen måste försvara sig emot. Det gör den genom att sätta igång en allergisk reaktion.

VARFÖR HAR MITT BARN FÅTT MJÖLKKALLERGI?

Man vet ännu inte varför vissa barn blir allergiska mot mjölk, men man vet att risken är större om barnet har föräldrar eller syskon med allergi, astma, hörsnuva eller eksem. Även barn i familjer utan allergier kan drabbas. Det viktiga är att du vet att ditt barns mjölkkallergi inte beror på något du gjort fel.

Nutricia stöder WHO-koden att bröstmjölk är bästa födan för spädbarnet. Neocate Syneo och Neocate LCP är livsmedel för speciella medicinska ändamål vid komjölksallergi och multipel födoämnesallergi och används under medicinsk övervakning.

VILKA ÄR SYMTOMEN PÅ MJÖLKALLERGI?

Symtomen på mjölkallergi skiljer sig mycket åt från ett barn till ett annat. Det kan t ex röra sig om:

SYM TOM FRÅN HUDEN:

Eksem, nässelutslag, klåda, svullnad, hudrodnad

SYM TOM FRÅN MAGEN:

Illamående, magsmärta, kräkning, kolik, diarré, förstoppning, blod i avföringen

SYM TOM FRÅN LUFTVÄGARNA:

Astma, rinnsnuva, andningssvårigheter

ÖVRIGA:

Sömnsvårigheter, gråt, missnöje, dålig viktuppgång, matvägran, anemi, inflammation i mellanörat

En del av dessa symtom är vanliga och förekommer tillfälligt även hos många helt friska bebisar. Hos mjölkallergiska barn är dock symtomen bestående och kan förvärras över tid. Det är heller inte ovanligt att en allergisk bebis har flera av symtomen samtidigt.

Ett mjölkallergiskt barn som helt utesluter mjölk i 2-4 veckor, i vissa fall 6 veckor, bör bli symtomfritt. Om ditt barn utesluter mjölk på inrådan av läkare, men har kvarstående symtom efter 2-6 veckor kontakta ditt barns läkare, BVC-sjuksköterska eller dietist för att diskutera om det finns anledning att förändra något i behandlingen eller återuppta utredningen.



HUR BEHANDLAS MJÖLKALLERGI?

Behandlingen går ut på att utesluta mat som innehåller mjölk. Under barnets första halvår innebär det att ge bröstmjölk och/eller modersmjölksersättning anpassad för mjölkallergiska barn. När barnet börjar smaka annan mjölkfri mat fortsätter man att ge den mjölkfria ersättningen som dryck, välling och i mat för näringens skull. Neocate Syneo och Neocate LCP är modersmjölksersättningar anpassade för mjölkallergiska barn.

KOMMER DET ALLTID VARA SÅ HÄR?

Nästan alla barn som utvecklar mjölkallergi gör detta under det första levnadsåret. Efter bara några år växer dock de flesta barn ifrån sin mjölkallergi. Be ditt barns läkare göra regelbundna kontroller och fastställa om ditt barn fortfarande är allergiskt.

VAD ÄR DET FÖR SKILLNAD MELLAN MJÖLKALLERGI OCH LAKTOSINTOLERANS?

Mjölkalergi och laktosintolerans är två helt olika saker. Mjölkalergi är en allergisk reaktion mot protein i mjölken. Laktosintolerans är ingen allergi, utan beror på att kroppen inte kan bryta ned mjölksocker, eller laktos som det också kallas. Bröstmjölken består till största del av laktos, som är en mycket viktigt energikälla för bebisen. Även om laktosintolerans förekommer hos vuxna och barn i skolåldern, är det bara i mycket speciella fall som detta förekommer hos spädbarn. Om en bebis reagerar på mjölk är det oftast mjölkalergi som är problemet, inte laktosintolerans.

KAN MITT BARN FORTSÄTTA AMMAS?

Bröstmjolk innehåller ämnen som är viktiga för barnet på många sätt. Ofta kan den ammande mamman fortsätta äta som vanligt, men ibland krävs mjölkfri kost. Vissa mycket känsliga barn kan reagera på rester av mjölkprotein som finns i bröstmjölken om mamman äter mat som innehåller mjölkprodukter. För råd kring detta, tala med ditt barns BVC-sjuksköterska, läkare eller dietist och se broschyren "Mjölkfritt för ammande mammor", Nutricia.

För mjölkalergiska barn som inte ammas finns särskilda hypoallergena modersmjölksersättningar. Ersättningarna kan antingen vara baserade på nedbruten mjölk, så kallade mjölkhydrolysat, eller vara helt fria från mjölk och istället baserade på fria aminosyror, så kallade aminosyralösningar. Neocate är en aminosyralösning.

VAD ÄR NEOCATE?

Neocate är hypoallergena modersmjölksersättningar, helt fria från komjolk. Det är ett tryggt val för barn med extra besvärliga symtom från sin mjölkalergi. Proteinets i Neocate består till 100% av aminosyror (proteinets minsta beståndsdel), vilket gör dem hypoallergena. Det betyder att risken att barnet ska reagera med en allergisk reaktion mot produkten är liten. Neocate-produkterna är avsedda för barn med komjölksallergi, sojaallergi, malabsorption eller allergi mot flera födoämnen.

VAD ÄR NEOCATE SYNEO?

Neocate Syneo är en hypoallergen aminosyrabaserad modersmjölksersättning för barn 0–1 år. Neocate Syneo innehåller kostfiber och levande bakteriekultur för att hjälpa till att balansera barnets tarmflora i magen. Neocate Syneo ska inte ges till immunosupprimerade spädbarn, spädbarn med central venkateter eller korttarmssyndrom.

VAD ÄR NEOCATE LCP?

Neocate LCP är också en hypoallergen modersmjölksersättning för barn 0–1 år, helt fri från mjök. Proteinets består till 100% av aminosyror. Skillnaden mot Neocate Syneo är att Neocate LCP varken innehåller kostfiber eller levande bakteriekultur.

I Neocate Syneo finns Bifidobacterium Breve M16-V tillsatt.

Neocate Syneo och Neocate LCP är livsmedel för speciella medicinska ändamål vid komjölksallergi och multipel födoämnesallergi och används under medicinsk övervakning.

NEOCATE SYNEO OCH NEOCATE LCP SOM BERIKNING OCH TILLÄGG

Neocate har en neutral smak och doft, och kan därför tillsättas till övrig mat utan påverkan på smaken. Neocate Syneo får inte bli varmare än 40 grader annars upphör den goda effekten av bifidobakterierna i Neocate Syneo.

TILL DET LITE ÄLDRE BARNET (>6 MÅN)

Neocate Syneo-pulver kan tillsättas som berikning i barnets olika maträtter. 1–3 måttskopor per måltid kan vara lagom. Till äldre barn som behöver Neocate som ett kosttillsägg finns Neocate Junior. Rådfråga barnets läkare eller dietist.

HÅLLBARHET OCH FÖRVARING

Tillred alltid endast en måltid i taget. Uppvärmad eller överbliven blandning kastas. Burken förvaras i rumstemperatur. Öppnad förpackning bör förslutas väl och förbrukas inom 4 veckor.

BEHÖVER MAN GE EXTRA KALCIUM?

Den första tiden då barnet huvudsakligen livnär sig på Neocate Syneo/LCP behöver man inte ge något extra kalcium vid sidan om. Senare kan det bli aktuellt, beroende på hur mycket Neocate Syneo/LCP barnet äter vid sidan om den mjölkfria maten. Rådfråga barnets läkare eller dietist. Observera att hemkokta ersättningar eller mjölkfria produkter i livsmedelshandeln är otillräckliga för att täcka näringsbehovet hos ett spädbarn. Eftersom det är proteinet i mjölken som barnet reagerar på är inte heller laktosfria produkter ett alternativ.

BLANDNINGSANVISNINGAR FÖR NEOCATE SYNEO/NEOCATE LCP

Vatten (ml)	Antal skopor	Önskad mängd (ml)
30	1	35
90	3	100
180	6	200

Tillred alltid endast en måltid i taget.
Tvätta händerna och använd väl rengjorda redskap.

RECEPTET PÅ 100 ML FÄRDIG BLANDNING

1. Koka upp kallt vatten, använd aldrig varmt vatten direkt från kranen.
2. Låt vattnet svalna tills att det har en maxtemperatur på 40 grader*. Mät upp mät upp 90 ml vatten i nappflaskan.
3. Tillsätt 3 skopor Neocate Syneo/LCP. Använd skopan som finns med i burken.
4. Vispa eller skaka kraftigt till dess att pulvret löst sig.
5. Kontrollera blandningens temperatur genom att droppa ut Neocate på insidan av din handled.
6. Servera genast efter tillredning. Överbliven näring kastas.



*Maxtemperatur på 40 grader gäller endast Neocate Syneo då den levande bakteriekulturen dör vid högre värme. Gäller ej Neocate LCP.

BEHOVET ÄR INDIVIDUELLT OCH NEDANSTÅENDE REKOMMENDERADE MÄNGDER UNGEFÄRLIGA:

Barnets ålder	Mängd per måltid	Antal måltider	Mängd per dygn
0–1 månader	80–150 ml	5–6 per dygn	400–700 ml
1–2 månader	100–160 ml	5 per dygn	600–800 ml
2–4 månader	140–200 ml	5 per dygn	700–1000 ml
4–6 månader	140–240 ml	5 per dygn	700–1200 ml

Neocate Syneo/LCP används som modersmjölks-ersättning. När barnet blir 4 till 6 månader börjar introduktionen av fast mat och då kan man fortsätta med Neocate Syneo/LCP som ersättning för mjölk. Vid behov kan du också ge det som välling eller gröt. Recept hittar du längre fram i foldern.



INTRODUKTION AV FAST FÖDA

- Om möjligt, rekommenderas enbart bröstmjök alternativt Neocate Syneo/LCP fram till 6 månaders ålder.
- Pyttesmå mjölkfria smakportioner kan ges från tidigast 4 månaders ålder. Låt barnet få smaka och tänk på att konsistensen ska vara mjuk. Fortfarande är bröstmjök och/eller Neocate Syneo/LCP den viktigaste näringen för barnet.
- Vid 6 månader är det dags att börja vänja barnet vid en mer varierad mjölkfri kost. Börja med teskedsstora smakportioner av mosad kokt mat och öka sedan mängden utifrån barnets egen takt.
- Utöver grönsaker och frukt kan barnet t.ex. få kokt, mosad eller mixad kyckling, fisk, köttfärs, bönor och linser.
- Är du osäker på hur du ska börja och vad du kan ge, prata med din barndietist.



VIKTIGT ATT VETA:

LAKTOSFRIA MEJERIPRODUKTER I MATAFFÄREN INNEHÅLLER LIKA MYCKET MJÖLKPROTEIN SOM "VANLIGA" MEJERIPRODUKTER OCH PASSAR DÄRFÖR INTE FÖR ETT MJÖLKALLERGISKT BARN.

LITE TIPS OCH RÅD FÖR BARNET OCH HELA FAMILJEN

- Försök att äta på bestämda tider.
- Undvik småätande då detta kan försämra aptiten på mat. Vänj inte barnet vid sötade drycker som törstsläckare.
- Behövs ytterligare något mellanmål kan det vara lämpligt att ge frukt.
- Försök att planera in åtminstone någon av dagens måltider tillsammans med hela familjen.
- Barnets eget ätande stimuleras av att se och vara med vid familjens måltider.

GODA RÅD PÅ RESAN

Modersmjölk ersättning: Håll kokande vatten i en termos. Vid matningstillfället tillreds blandningen enligt de anvisningar som gäller för Neocate som modersmjölk ersättning.

Välling: Koka vatten och mjöl enligt vällingreceptet. Håll den heta blandningen i en termos. Vid matningstillfället hålls den heta blandningen i nappflaska och får svalna till ämtemperatur innan Neocate-pulvret blandas i mjöl/vattenblandningen. Skaka flaskan kraftigt, låt stå och skaka igen. Servera genast och kasta överbliven blandning.

VÄLLING MED NEOCATE SOM BAS

VÄLLING MED GLUTEN

Hitta barnets vällingfavorit med vetemjöl, havremust eller mannagryn. För en mer fiberrik välling i slutet av spädbarnsåret, byt ut till grahamsgryn.

1 PORTION

2 DL VATTEN
2 TSK VETEMJÖL*
6 SKOPOR NEOCATE-PULVER

***ALTERNATIVT:** 1 MSK HAVREMUST/
/MANNAGRYN/GRAHAMSMJÖL

Blanda vatten och mjöl/must/gryn i en kastrull. Koka upp och låt koka några minuter under omrörning. Ta kastrullen från värmen, låt svalna till ämtemperatur och vispa ner pulvret.

VÄLLING UTAN GLUTEN

Vill du ha en välling som är glutenfri, välj mellan boveite eller maizena majsstärkelse.

1 PORTION

2 DL VATTEN
1 MSK BOVETEMJÖL*
6 SKOPOR NEOCATE-PULVER

***ALTERNATIVT:** 2 TSK MAIZENA MAJSSTÄRKELSE

Blanda vatten och mjöl i en kastrull. Koka upp och låt koka några minuter under omrörning. Ta kastrullen från värmen, låt svalna till ämtemperatur och vispa ner pulvret.



Samtliga recept är provlagade av Sara Ask, Leg. dietist.

Tänk på Neocate Syneo bara ska värmas till 40 grader. Vid varmare temperatur upphör den goda effekten av de bifidobakterier som tillsatts i Neocate Syneo.

GRÖT MED NEOCATE SOM BAS

GRÖT MED GLUTEN

1 PORTION

2 DL VATTEN
2 MSK MANNAGRYN*
6 SKOPOR NEOCATE-PULVER

***ALTERNATIV:** 2-3 MSK HAVREMUST
ELLER 2 MSK GRAHAMSMJÖL

Blanda vatten och gryn/must/mjöl i en kastrull.
Koka upp och låt koka 5-8 min under omrörning.
Ta kastrullen från värmen, låt svalna till ämtemperatur
och vispa ner pulvret. Servera med fruktpuré och
Neocate tillblandad enligt anvisning på burken.

GRÖT UTAN GLUTEN

Hitta barnets favorit med maizena, polenta,
hirsmanngryn eller boveteblingor.

1 PORTION

2 DL VATTEN
2-3 MSK BOVETEFLINGOR*
6 SKOPOR NEOCATE-PULVER

***ALTERNATIV:** 2 MSK POLENTA/ HIRSMANNA-
GRYN/ HIRSFLINGOR

TIPS! Byt ut till 1 ½ MSK MAIZENA STÄRKELSE
för att få en mer krämlig konsistens. Kan sär-
skilt passa de mindre barnen.

Blanda vatten och flingor/gryn/maizena i en kastrull.
Koka upp och låt koka några minuter under omrörning.
Ta kastrullen från värmen, låt svalna till ämtemperatur
och vispa ner pulvret. Servera med fruktpuré och
Neocate tillblandad enligt anvisning på burken.

Tips för att säkerställa att temperaturen inte överstiger 40 grader! Droppa på insidan av handled,
känns blandningen varken varm eller kall så har den kroppstemperatur, dvs. ca 37 grader.

Mer gröttips!

Nutrícia Neocate Spoon är en hypoallergen gröt avsedd för barn från 6 månader som börjar äta fast föda.

RECEPT MED NEOCATE SOM MJÖLKERSÄTTNING



POTATISMOS

1 PORTION

2 MEDELSTORA POTATISAR*
2-3 MSK VATTEN
1-1½ SKOPA NEOCATE-PULVER
1 TSK MJÖLKFRITT MARGARIN

***TIPS:** BYT UT EN AV POTATISARNA
TILL EN LITEN PALSTERNACKA

Skala och skär potatisarna i bitar. Lägg dem i en
kastrull med lite kokande vatten. Koka under lock
12-15 minuter tills potatisarna är riktigt mjuka. Slå
bort potatisvattnet. Mosa potatisarna eller tryck
dem genom en sil för att få ett mos utan klumpar.
Tillsätt Neocate-pulver och mjölkfritt margarin och
vispa tills moset fått en jämn och fin konsistens.
Smaksätt eventuellt med lite salt.

NEOCATE SYNEO "FRUKTYOGHURT"

Blanda Neocate-pulver med fruktpuré eller mos till
ett fruktigt mellanmål

1 PORTION

1 DL FÄRDIG FRUKTPURÉ ELLER MOS
1-3 MÄTTSKOPOR NEOCATE-PULVER

Rör i Neocate-pulvret i fruktpurén eller moset. Om
barnet är van att äta fruktpuré sen tidigare kan det
vara klokt att börja med 1 mättskopa Neocate-pulver
och successivt öka mängden när barnet vänjer sig
med den nya smaken.



Fler recept hittar du på
WWW.KOMJOLKSALLERGI.SE

Fler tips
och recept med
Neocate på
komjolsallergi.se

NEOCATE SYNEO & NEOCATE LCP

Modersmjölksersättningar för barn med mjölkallergi eller allergi mot flera födoämnen



Neocate Syneo och Neocate LCP kan köpas på Apotek eller förskrivs på Livsmedelsanvisning.

Produkt	Förpackning	Best nr
Neocate Syneo	1 burk à 400 g	90 04 87
Neocate LCP	1 burk à 400 g	90 01 19

Nutricia stöder WHO-koden att bröstmjolk är bästa födan för spädbarnet. Neocate Syneo och Neocate LCP är livsmedel för speciella medicinska ändamål vid komjölksallergi och multipel födoämnesallergi och används under medicinsk övervakning.



www.komjolkallergi.se

Information och praktiska hjälpmedel för dig som är förälder till ett barn med mjölkallergi.

Nutricia
Tel: 08-24 15 30
www.nutricia.se

