

# Pepticate – recepti i korisni savjeti

Za vas, čije dijete  
ima alergiju na kravlje  
mlijeko



# Alergija na kravlje mlijeko

Alergija na proteine iz kravljeg mlijeka se često javlja kada se dijete odvikava od majčinog mlijeka i prelazi na zamjenu za majčino mlijeko ili na kašice koje sadržavaju kravlje mlijeko. Prilikom alergije na proteine iz kravljeg mlijeka važno je da vaše dijete unosi hranu koja uopšte ne sadržava kravlje mlijeko.

U najvećem broju slučajeva dijete reagira na proteine iz kravljeg mlijeka. Najčešći simptomi su dijareja, povraćanje, gađenje na hranu, opšta neugodnost, ekcem ili osip i, u ponekim slučajevima, slab porast težine ili drugi problemi sa crijevima kao što je krv u stolici. Dijete može imati jedan ili više simptoma.



# Šta je Pepticate?

Pepticate je zamjena za majčino mlijeko koja ne sadržava kravlje mlijeko i može se koristiti od rođenja. Za djecu stariju od jedne godine Pepticate se koristi kao zamjena za mlijeko. Protein koji potiče iz surutke je visoko razgradjen, što Pepticate čini hipoalergenom. Hipoalergen znači da je rizik da proizvod kod djeteta izazove alergijsku reakciju minimalan.

- Pepticate prirodno ne sadrži gluten
- Pepticate se daje djeci sa
  - alergijom na kravlje mlijeko
  - višestrukim alergijama na hranu
- Pepticate se može kupiti u apoteci i propisuje se od strane ljekara ili dijetetičara u Uputama za prehranu.

## Priprema Pepticate-a kao zamjene za majčino mlijeko

Preporučuje se razrijediti 13,5 gr (3 mjerice za doziranje praha ili 30 ml = 2 supene kašike) u 90 ml vode do krajnje zapremine od 100 ml.

Broj mjerica za doziranje po 4,5 gr	Voda ml	Gotova mješavina ml
1	30	35
3	90	100
6	180	200

### Recept daje 100 ml gotove mješavine

1. Prije pripreme, operite ruke i upotrebljavajte dobro opran pribor. Prokuhajte hladnu vodu, nikada ne koristite toplu vodu izravno iz pipe. Kod starije djece voda se ne mora kuhati ako je kvalitet vode dobar, ali se prah najbolje rastvara u toploj vodi.
2. Pustite da se malo ohladi nekoliko minuta i odmjerite 90 ml u flašicu sa cuclom.
3. Dodajte 3 mjerice za doziranje (13,5 gr ili 30 ml) Pepticate-a. U limenci se nalazi zapakovana mjerica za doziranje u koju staje 4,5 gr (10 ml).
4. Umotite ili snažno protresite dok se prah ne rastvori.
5. Pustite da se ohladi na temperaturu za pijenje. Provjerite temperaturu mješavine tako što ćete nakapati Pepticate na unutrašnju stranu ručnog zgloba.

### Trajnost i čuvanje

Uvijek pripremajte samo po jedan obrok. Podgrijana ili preostala mješavina se baca. Kod prehrane preko sonde, mješavina ne smije stajati više od 4 sata. Limenku čuvati na sobnoj temperaturi. Datum upotrebe se nalazi na ambalaži. Otvorena ambalaža se treba iskoristiti i upotrijebiti u roku od 4 sedmice.

### Na šta trebate misliti u početku

Pepticate sadržava laktozu, GOS/FOS i prebiotička vlakna, koja pomažu razvoj dobrih crijevnih bakterija i sprječavaju da djetetu bude napet stomak.

Prvih dana upotrebe Pepticate-a, dijete može imati gasove u stomaku. Također, možete primijetiti da stolica postaje mekša. To je normalno i dobar je znak, ukoliko dijete ima dobar apetit i inače se dobro osjeća.

### Pepticate kao obogaćivanje i dodatak prehrani

Pepticate ima neutralan ukus i miris, te se može dodavati ostaloj hrani bez uticaja na ukus.

Za nešto stariju djecu (stariju od 6 mjeseci) Pepticate prah se može dodavati kao obogaćivanje raznim jelima djeteta. 1-3 mjerice za doziranje po obroku je dovoljno.

Za stariju djecu kojoj je potreban Pepticate kao dodatak prehrani mogu se, radi boljeg ukusa, dodavati koncentrirani sokovi, čokoladni prah, voćni pire itd. (Vidjeti recept u brošuri.)



# Savjeti kada počinjete koristiti Pepticate

Pepticate je formulisan da zadovolji prehrambene potrebe djeteta. Vaš pedijatar i/ili dijetetičar će utvrditi kakva je zamjena prikladna za vaše dijete.

Imajte na umu da su doma skuhanе zamjene ili proizvodi bez mlijeka iz prodavnica životnih namirnica nedovoljni da zadovolje nutritivne potrebe dojenčeta. Budući da dijete reagira na protein u mlijeku, ni produkti bez laktoze nisu opcija.

Ako vaše dijete odbija uzeti zamjenu koju je preporučio vaš pedijatar/dijetetičar, trebali biste ih odmah ponovo kontaktirati za daljnje savjete.

Koliko dijete pije ili mu je potrebno je individualna stvar. Vaš pedijatar/dijetetičar će vam pomoći okvirno procijeniti koliko je djetetu potrebno, međutim, dijete samo odlučuje koliko je gladno u nekom trenutku. Manja djeca imaju najčešće potrebu za nekoliko manjih obroka.

Zdravo dijete zna kada je sito. Nemojte insistirati na nuđenju cijele flašice ako dijete pokazuje da je sito.

## Da li treba nastaviti davati D-kapi?

Svoj djeci od 1 mjeseca, pa do 24 mjeseci starosti, preporučuju se D-kapi. To važi i ako vaše dijete jede Pepticate, ako vam ljekar/dijetetičar nije rekao drugo.

## Treba li davati dodatni kalcijum?

U prvo vrijeme kada se dijete uglavnom hrani Pepticate-om, ne trebate davati dodatni kalcijum. Kasnije može postati potrebno, ovisno o tome koliko Pepticate-a dijete jede uz hranu bez mlijeka. Konsultirajte ljekara ili dijetetičar vašeg djeteta.

## Uvođenje čvrste hrane

• Ako je moguće, preporučuje se samo majčino mlijeko, alternativno Pepticate do 6 mjeseci starosti.

• U 6. mjesecu starosti je vrijeme da se počne uvođenje drugih namirnica. Počnite sa porcijama veličine čajne kašikice pasirane hrane i postepeno povećavajte veličinu porcija, otprilike svake sedmice. Dijete treba vremena da se navikne na čvrstu hranu i to svojim vlastitim tempom. Stoga, ne treba čekati duže od 6 mjeseci sa uvođenjem druge hrane uz Pepticate.

• Namirnice koje mogu biti prikladne da se njima počne su krompir, riža, kukuruz, paškanat, karfiol, jabuka, banana, ribizle i borovnice.

Obratite se nutricionisti ili medicinskoj sestri iz vaše pedijatrijske ustanove (BVC) u vezi s namirnicama koje su primjerene za vaše dijete.



*Majčino mlijeko je najbolja hrana za dojenče. Pepticate je životna namirnica za posebne medicinske svrhe i treba se koristiti samo po savjetu ljekara ili dijetetičara i tek nakon uzimanja u razmatranje ostalih načina prehrane uključujući dojenje.*

## Uvijek pročitajte listu sastojaka i izbjegavajte hranu koja sadržava:

**Mjölök** (Mlijeko)

**Filmjölök** (Kiselo mlijeko)

**Yoghurt** (Jogurt)

**Grädde** (Vrhnje)

**Gräddpulver** (Vrhnje u prahu)

**Gräddfil** (Kiselo vrhnje)

**Crème Fraiche** (Vrhnje za šlag i kuhanje)

**Glass** (Sladoled)

**Keso** (Svježi mrvljeni sir)

**Kesella** (Kesella sir-kvark)

**Kvarg** (Kvark)

**Ost** (Sir)

**Mjukost** (Topljeni sir)

**Ostpulver** (Sir u prahu)

**Messmör** (Karamelizirani

maslac od surutke)

**Mesost** (Karamelizirani sir od

surutke)

**Smör** (Maslac)

**Margarin** (Margarin)

**Vegetabiliskt margarin\***

(Biljni margarin)

**Ströbröd** (Prezle)

**Skorpsmulor** (Krušne mrvice od

dvopeka)

**Mjölökprotein** (Mliječni protein)

**Mjölökäggvita** (Mliječne

bjelančevine)

**Tormjölökspulver** (Mlijeko u prahu)

**Skummjölökspulver**

(Obrano mlijeko u prahu)

**Mjölkalbumin** (Mliječni

protein – albumin)

**Natriumkaseinat**

(Natrijum-kazeinat)

**Kasein** (Kazein)

**Vassle** (Surutku)

**Laktos\*\*** (Laktozu)

\* Međutim, biljna mast u skladu sa odredbama ne smije sadržavati mliječne proteine. \*\* Laktoza u uobičajenim namirnicama može sadržavati tragove mliječnih proteina.

# Dobri recepti

## Rijetka kaša/kašica i kaša bez glutena

### KAŠICA OD HELJDE

2 DL VODE

1 SUPENE KAŠIKE HELJDINOG BRAŠNA

6 MJERICA ZA DOZIRANJE PEPTICATE-a

Pomješajte vodu i heljdino brašno u šerpi. Prokuhajte i pustite da se kuha nekoliko minuta uz mješanje. Sklonite šerpu sa štednjaka, pustite da se malo ohladi i umješajte Pepticate.

### KAŠICA OD GUSTINA (MAJCENE/SKROBA)

2 DL VODE

2 ČAJNE KAŠIKICE GUSTINA

6 MJERICA ZA DOZIRANJE PEPTICATE-a

Pomješajte vodu i gustin u šerpi. Prokuhajte i pustite da se kuha nekoliko minuta uz mješanje. Sklonite šerpu sa štednjaka, pustite da se malo ohladi i umješajte Pepticate.

### KAŠA OD GUSTINA

2 DL VODE

1 1/2 SUPENA KAŠIKA GUSTINA

6 MJERICA ZA DOZIRANJE PEPTICATE-a

Pomješajte vodu i gustin u šerpi. Prokuhajte i pustite da se kuha nekoliko minuta. Sklonite šerpu sa štednjaka, pustite da se malo ohladi i potom umješajte Pepticate. Poslužite uz pire od voća, ukoliko je pire od voća uveden u prehranu, kao i Pepticate mješavinu.\*

### PALENTA/PURA

2 DL VODE

2 SUPENE KAŠIKE PALENTE

6 MJERICA ZA DOZIRANJE PEPTICATE-a

Pomješajte vodu i palentu u šerpi. Prokuhajte i pustite da se kuha oko 5 minuta. Sklonite šerpu sa štednjaka, pustite da se malo ohladi i umješajte Pepticate. Poslužite uz pire od voća i Pepticate mješavinu (Pepticateblandning).\*

### KAŠA OD PŠENIČNOG GRIZA/SEMOLINA (HIRSMANNAGRYNSGRÖT)

2 DL VODE

2 SUPENE KAŠIKE PŠENIČNOG GRIZA

6 MJERICA ZA DOZIRANJE PEPTICATE-a

Prokuhajte vodu i umješajte pšenični griz. Pustite da se kuha 5–8 minuta. Sklonite šerpu sa štednjaka, pustite da se malo ohladi i umješajte Pepticate. Poslužite uz pire od voća i Pepticate mješavinu.\*

### KAŠA OD PAHULJICA OD HELJDE

2 DL VODE

2–3 SUPENE KAŠIKE PAHULJICA OD HELJDE

6 MJERICA ZA DOZIRANJE PEPTICATE-a

Pomješajte vodu i pahuljice od heljde u šerpi. Prokuhajte i pustite da se kuha oko 5 minuta. Sklonite šerpu sa štednjaka, pustite da se malo ohladi i umješajte Pepticate. Poslužite uz pire od voća i Pepticate mješavinu.\*

## Rijetke kašice i kaše sa glutenom

### KAŠICA OD PŠENIČNOG BRAŠNA

2 DL VODE

2 KAŠIČICE PŠENIČNOG BRAŠNA

6 MJERICA ZA DOZIRANJE PEPTICATE-a

Pomješajte pšenično brašno i vodu. Prokuhajte i pustite da se kuha nekoliko minuta uz stalno mješanje. Sklonite šerpu sa štednjaka, pustite da se malo ohladi i umješajte Pepticate.



## Ostali recepti

### PALAČINCI SA JAJIMA

3 DL PEPTICATE MJEŠAVINE\*

1 JAJE

1 DL PŠENIČNOG BRAŠNA ILI GUSTINA

EVENTUALNO 1 ML SOLI

Sipajte 1 1/2 dl Pepticate mješavine\* u zdjelu i dodajte jaje. Umješajte brašno i mutite dok se ne dobije glatka smjesa. Dodajte ostatak Pepticate mješavine\* i eventualno malo posolite. Ispecite palačinke na margarinu bez mlijeka ili na ulju. Preostale palačinke možete zamrznuti.

### PIRE OD KROMPIRA

2 KROMPIRA SREDNJE VELIČINE (OKO 150 GR)  
(VODA)

2–3 SUPENE KAŠIKE PEPTICATE MJEŠAVINE\*

1 ČAJNA KAŠIKICA MARGARINA BEZ MLIJEKA

(SOL)

Ogulite i izrežite krompir na komadiće. Stavite ih u šerpu sa malo kipuće vode. Kuhajte u poklopljenoj šerpi oko 12–15 minuta dok krompir ne postane sasvim mekan. Ocijedite vodu u kojoj je skuhan krompir. Izgnječite krompir ili ga propustite kroz sito kako bi se dobila kaša bez grudica. Vratite šerpu na ploču. Dodajte Pepticate mješavinu i margarin bez mlijeka i mutite dok kaša ne dobije ujednačenu i glatku teksturu. Možete začiniti sa malo soli.

### \*Priprema Pepticate-mješavine

Pepticate mješavina daje rijetku mješavinu od mješanja sa zamjenom za majčino mlijeko. Pepticate-mješavina se može koristiti u ovim receptima, kao napitak uz obrok ili kao „mlijeko“ za kašu. Pratite recept na strani 2 za pripremu Pepticate-a kao zamjene za majčino mlijeko. Recept je za oko 1 dl „Pepticate mješavine“.

1. Prokuhajte 1 dl hladne vode. Pustite da se voda malo ohladi.
2. Dodajte 3 mjerice za doziranje Pepticate mješavine (13,5 gr ili 30 ml) U limenci se nalazi zapakovana mjerica za doziranje u koju staje 4,5 gr (10 ml).
3. Umotite ili snažno protresite dok se prah ne rastvori.

# Korisni savjeti

## Mlijeko

Koristite hladnu Pepticate mješavinu umjesto mlijeka, vidjeti unutarnju stranu.

## Jogurt

Vidjeti predloge recepata za jogurt.

## Rijetka kaša/kašica

Vidjeti predloge recepata za kašice.

## Kaša

Vidjeti predloge recepata za kaše.

## Palačinci

Palačinci se mogu odlično pripremati sa Pepticate mješavinom, vidjeti predloge recepata na unutarnjoj strani. Palačinci se peku na margarinu bez mlijeka ili na ulju.

## Pečenje

Zamijenite mlijeko odgovarajućom količinom Pepticate mješavine. Upotrebljavajte margarin bez mlijeka ili ulje.

## Sos/bijeli umak

Umiješajte malo Pepticate praha u gotov sos ili bijeli umak pripremljen od vode u kojoj je kuhano povrće ili krompir, od pasiranog povrća ili safta od pečenog mesa.

## Masnoća

Pojedinoj djeci može biti potrebna dodatna masnoća. Izvrsno je dodati jednu čajnu kašikicu margarina bez mlijeka u porciju kaše ili 2–4 ml ulja u flašicu sa kašicom.

## NA PUTOVANJIMA

### Zamjena za majčino mlijeko

Držite proključalu vodu u termosu. Prilikom hranjenja pripremite mješavinu prema uputama za pripremu Pepticate-a kao zamjene za majčino mlijeko.

### Rijetka kašica

Skuhajte vodu i brašno prema receptu za kašicu. Držite toplu smjesu u termosu. Prilikom hranjenja naliti toplu smjesu u flašicu sa cuclom i pustiti da sa malo ohladi prije nego što se umješa Pepticate prah izravno u smjesu brašna i vode. Snažno protresite flašicu, pustite da odstoji i protresite još jednom. Pustite da se kašica još ohladi do prave temperature.

### Čuvanje i podgrijavanje

Hranu koja se priprema sa Pepticate-om možete slobodno zamrzavati. Konzistencija se povremeno može pomalo promijeniti, ali se okus i hranjiva vrijednost ne mijenjaju ako se podgrijeva oprezno.



Više o alergiji na kravlje mlijeko  
pročitajte na: [www.komjolksallergi.se](http://www.komjolksallergi.se).