

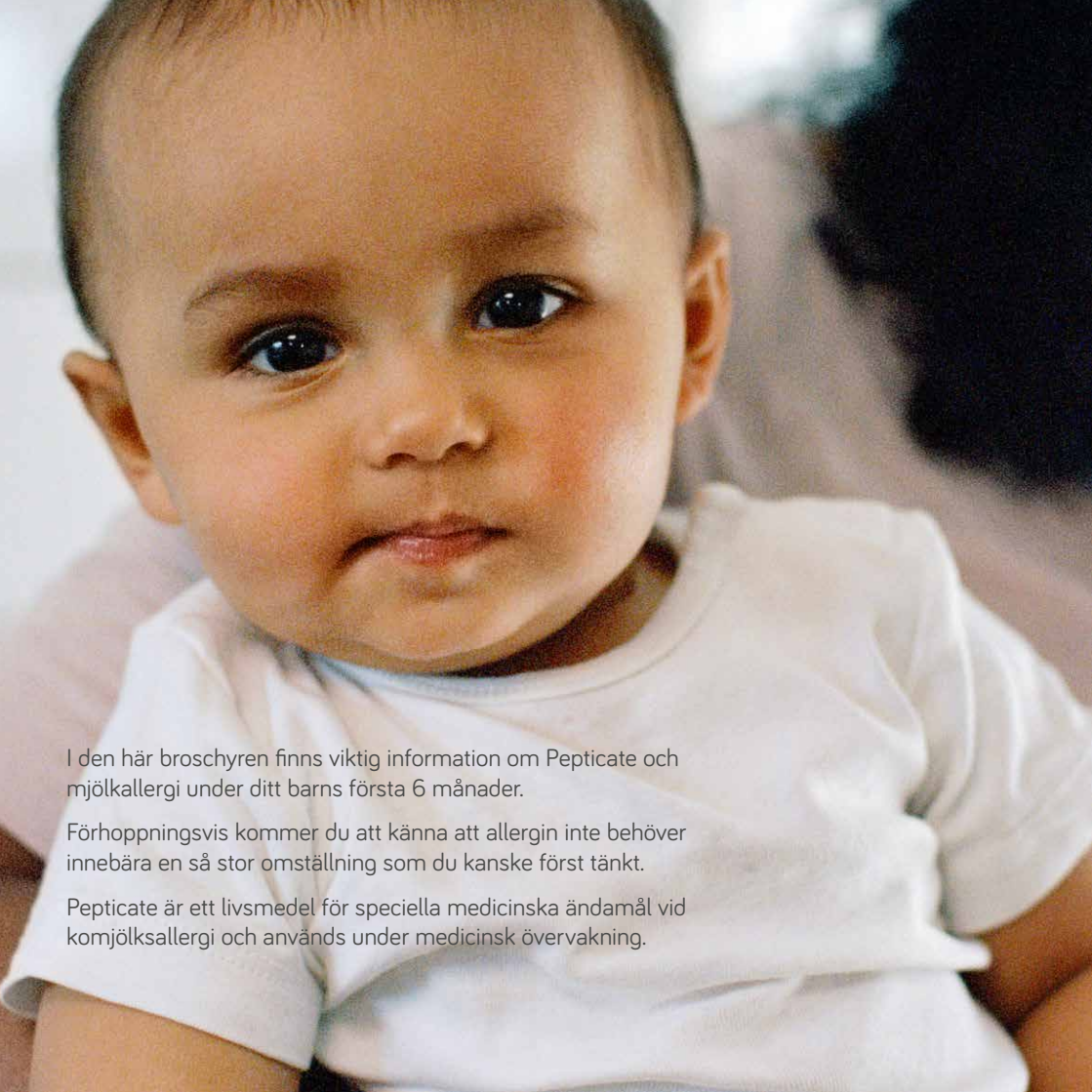
0-6 MÅNADER

# FÖRSTA HALVÅRET

Goda råd och svar på dina  
frågor om mjölkallergi



**NUTRICIA**  
LIFE-TRANSFORMING NUTRITION



I den här broschyren finns viktig information om Pepticate och mjölkallergi under ditt barns första 6 månader.

Förhoppningsvis kommer du att känna att allergin inte behöver innebära en så stor omställning som du kanske först tänkt.

Pepticate är ett livsmedel för speciella medicinska ändamål vid komjölksallergi och används under medicinsk övervakning.

### **VARFÖR HAR JAG FÅTT DEN HÄR BROSCHYREN?**

Du har fått den här broschyren eftersom du har ett barn i åldern 0–6 månader, som utreds för eller diagnostiserats med mjölkallergi. Mjölkallergi är den vanligaste födoämnesallergin bland små barn.

### **VAD ÄR MJÖLKALLERGI?**

Mjölkallergi 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 MJÖLKALLERGI?**

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, hösnuva eller eksem. Men även barn i familjer utan allergier kan drabbas. Det viktiga är att du vet att ditt barns mjölkallergi inte beror på något du gjort fel. Med behandling mot mjölkallergi ska symtomen försvinna efter 2–4 veckor. Om så inte sker, kontakta ditt barns läkare, BVC-sjuksköterska eller dietist för att diskutera om det finns anledning att förändra något i behandlingen.

## 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 symtomen är vanliga och övergående hos bebisar, men 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.



### 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. Pepticate är en modersmjölksersättning anpassad för mjölkallergiska barn.

### KOMMER DET ALLTID VARA SÅ HÄR?

Nästan alla barn som utvecklar mjölkallergi gör detta under det första levnadsåret. De flesta bebisar växer ifrån sin allergi före två års ålder. Be ditt barns läkare göra regelbundna kontroller och fastställa om ditt barn fortfarande är allergiskt.

## VAD ÄR DET FÖR SKILLNAD MELLAN MJÖLKALLERGI OCH LAKTOSINTOLERANS?

Mjölkkallergi och laktosintolerans är två helt olika saker. Mjölkkallergi 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 delen 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 och ovanliga fall som detta förekommer hos spädbarn. Om en bebis reagerar på mjölk är det i princip alltid mjölkkallergi som är problemet, inte laktosintolerans.

## KAN MITT BARN FORTSÄTTA AMMAS?

I de flesta fall kan man fortsätta att amma sitt mjölkkallergiska barn. Ofta kan den ammande mamman fortsätta äta nästan som vanligt, men ibland krävs helt mjölkfri kost. Vissa mycket känsliga bebisar reagerar 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. Det finns också information om detta på [www.komjolksallergi.se](http://www.komjolksallergi.se)

För barn som inte ammas alls eller bara delvis ammas, finns mjölkhydrolysat att ge i stället för vanlig modersmjölksersättning.

## VAD ÄR PEPTICATE?

Pepticate är ett mjölkhydrolysat, vilket betyder att det är en modersmjölksersättning speciellt anpassad för mjölkkallergiska bebisar upp till 6 månader. Pepticate kan även användas efter 6 månader, då i kombination med övrig mat som bebisen äter. Den tillverkas av mjölk, men mjölkproteinet sönderdelas till mindre delar, så att bebisens immunförsvar inte ska känna igen det som mjölk för att inte ge en allergisk reaktion. Pepticate innehåller lika mycket näring och viktiga komponenter som vanlig modersmjölksersättning. Barn som fått diagnosen mjölkkallergi kan få Pepticate utskrivet på s.k. livsmedelsanvisning. För barn som redan börjat äta gröt, kan Pepticate användas för att göra hemlagad gröt mer näringsrik (se stycket "Barn som inte blir tillräckligt mätta" på sidan 11).

Efter 6 månaders ålder kanske ditt barn får Pepticate PLUS, en tillskottsning anpassad till det lite större barnet.

## OM DITT BARN INTE BLIR SYMPTOMFRITT MED PEPTICATE

Ett fåtal barn som är mycket känsliga för mjölk blir inte helt symptomfria på mjölkhydrolysat. Då kan det krävas en annan form av ersättning som görs på fria aminosyror. Prata med ditt barns BVC-sjuksköterska, läkare eller dietist om du tror att det gäller ditt barn.



## HUR GÖR JAG FÖR ATT BÖRJA MED PEPTICATE?

### BEHÖVER JAG GE NÅGOT MER ÄN PEPTICATE?

Så länge ditt barn äter med god aptit och följer sin tillväxtkurva behöver du inte tänka på något annat än D-dropparna de första sex månaderna. Mjölkkallergiska barn rekommenderas fem D-droppar om dagen, precis som andra barn. När barnet är mellan fyra och sex månader kan man börja med pyttesmå smakprover av vanlig mat, men tänk på att det du ger ska vara mjölkfritt. Maten blir ett allt viktigare näringsmässigt komplement till Pepticate under andra levnadshalvåret, precis som när barnet får bröstmjölk. Har du frågor om hur du börjar med mat till ditt barn, prata i första hand med ditt BVC eller din dietist. Om ditt barn verkar få sämre aptit eller är ointresserad av att dricka Pepticate, bör du ta förnyad kontakt för vidare rådgivning.

### BULLRIGT I MAGEN?

Pepticate innehåller precis som bröstmjölken mjölksocker och milda kostfiber för att bebisen inte skall bli hård i magen. Om din bebis tidigare fått en modersmjölksersättning utan mjölksocker och kostfiber, kan ditt barn de första dagarna med Pepticate få övergående buller och gaser i magen. Du kan också märka att avföringen blir lösare. Detta är helt normalt och ett gott tecken så länge ditt barn äter med god aptit och mår bra för övrigt.

### 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.

## NÄR DU BÖRJAR GE MAT

Bröstmjölken räcker som enda mat till sex månader, men barn är olika och en del bebisar börjar att intressera sig tidigt för mat. Från det att bebisen är fyra månader kan man i så fall ge pyttesmå smakprov av mat. Det handlar bara om små mängder, motsvarande ett kryddmått, och tanken är att det bara ska ge bebisen möjlighet att långsamt prova nya smaker och konsistenser – inte konkurrera ut amningen eller modersmjölksersättningen. Det är alltså viktigt att fortsätta amma fullt eller ge modersmjölksersättning.

### VAD KAN BARNET FÅ?

Det finns inga allmänna råd om vad som är bra att börja med, men har du ett mjölkallergiskt barn är det förstås viktigt att det du ger är helt fritt från mjölk och mjölkprodukter. Färdiga barnmatpuréer finns i affären. Puréer på enstaka livsmedel som majs, morot eller potatis är bäst att börja med. Läs noga på ingrediensförteckningen, eftersom puréer med flera ingredienser också kan innehålla mjölk.

På [www.komjolksallergi.se/leva-med-mjolkallergi](http://www.komjolksallergi.se/leva-med-mjolkallergi) finns en lista över livsmedel som kan innehålla mjölk. Puréer är också lätta att göra själv: skär i bitar, koka och mixa. Förutsatt att de inte tillagats med fett som innehåller mjölk, är de mjölkfria.

Föräldrar till bebisar som inte är allergiska får ibland tipset att ge lite mat från sin egen tallrik som smakprov. Det bör du som har ett mjölkproteinallergiskt barn undvika, om du inte är helt säker på att maten på din tallrik är strikt mjölkfri. Däremot är det ingen fara om maten innehåller lite salt, eftersom det handlar om så små mängder. Maten behöver ha mjuk konsistens så att barnet inte sätter i halsen.

## BARN SOM INTE BLIR TILLRÄCKLIGT MÄTTA

Det finns barn som inte tycks bli tillräckligt mätta på bröstmjölk eller modersmjölksersättning. De kan i första hand få gröt som tillägg, men tidigast från fyra månaders ålder. Prata med ditt barns BVC om du tror det gäller ditt barn. Det är i så fall förstås viktigt att välja en mjölkfri gröt.



### VIKTIGT ATT VETA:

Laktosfria mejeriprodukter i mataffären innehåller lika mycket mjölkprotein som "vanliga" mejeriprodukter.



## TILLREDNING AV PEPTICATE

Önskad mängd (ml)	Antal skopor à 4,5 g	Vatten (ml)
35	1	30
100	3	90
200	6	180

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

1. Koka upp kallt vatten, använd aldrig varmt vatten direkt från kranen.
2. Låt vattnet svalna och mät upp 90 ml vatten i nappflaskan.
3. Tillsätt 3 skopor (13,5 g eller 30 ml) Pepticate. Bipackad skopa rymmer 4,5 g (10 ml) och finns i burken.
4. Vispa eller skaka kraftigt till dess att pulvret löst sig.
5. Låt svalna till ämtemperatur. Kontrollera blandningens temperatur genom att droppa ut Pepticate på insidan av din handled.
6. Servera genast efter tillredning. Överbliven näring kastas.



## GRÖTRECEPT

Det allmänna rådet är att amma eller ge modersmjölksersättning fram till det att barnet är 6 månader, men i vissa fall kan BVC ge rådet att komplettera med små smakprov av gröt. Här är två goda mjölkfria grötar:

### MAIZENAGRÖT

1 dl vatten  
3/4 msk maizena  
3 st skopor Pepticate

Blanda vatten och maizena i en kastrull. Koka upp och låt koka i ett par minuter. Tag kastrullen från värmen, låt svalna något och blanda sedan i Pepticate.

### MANNAGRYNSGRÖT

1 dl vatten  
1 msk mannagryn  
3 st skopor Pepticate

Koka upp vattnet och vispa ner mannagrynen. Låt koka ca 5 minuter. Tag kastrullen från värmen, låt svalna något och vispa ner Pepticate.

Fler recept hittar du på  
[komjölksallergi.se](http://komjölksallergi.se)



Den här broschyren ger en första information om Pepticate men ersätter inte fortsatt kontakt med sjukvården. Har du frågor som rör ditt barns behandling, vänd dig till ditt BVC, din läkare eller dietist.



