

Tips, råd och recept för en komjölksproteinfri kost

Althéra.
Alfamino®



Information riktad till dig som förälder.



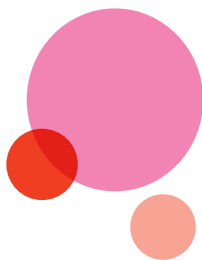
Med den här broschyren hoppas vi kunna ge dig svar på de vanligaste frågorna kring användningen av Althéra® och Alfamino®.

Vi vill samtidigt bjuda på recept för mer inspiration och variation. Du hittar bland annat förslag på Althéra® och Alfamino® som ersättare till mjölk vid tillagning av smakportioner, välling, gröt och annan matlagning.

Har du frågor som rör Althéra® eller Alfamino® är du varmt välkommen att kontakta vår konsumentrådgivning på telefon: 020-78 00 20.

Barnteamet
Nestlé Health Science

Nestlé Health Science stödjer amning och att bröstmjölk är den bästa maten för ett spädbarn. Althéra® och Alfamino® är livsmedel för speciella medicinska ändamål som används på inrådan av läkare eller dietist.



Vad är **ALTHÉRA® OCH ALFAMINO®?**

Althéra® är en hypoallergen specialnäring anpassad för barn med komjölksproteinallergi och/eller sojaallergi.

De proteiner som finns i Althéra® har sitt ursprung från mjölk men har sönderdelats till mindre delar, så kallade peptider, som kroppens immunförsvar inte reagerar på. Althéra® innehåller dessutom renframställd laktos (mjölksocker) som är garanterat fri från komjölksprotein. Althéra® har testats i flera kliniska studier som visar att den är säker att ge till barn med diagnostiserad komjölksproteinallergi.

Alfamino® är en hypoallergen aminosyrabaserad specialnäring som är speciellt utvecklad för behandling av svårare födoämnesallergier, t ex svår mjölkallergi. Alfamino® är därför helt fritt från mjölkprotein och är ett säkert val för barn med extra komplicerade symtom på mjölkallergi eller spädbarn som inte får symtomlindring med andra produkter.

Att introducera ALTHÉRA® ELLER ALFAMINO®

Specialnäring vid mjölkallergi smakar och luktar annorlunda. Det beror på att proteinet är sönderdelat. Althéra® innehåller laktos som ger en sötma – något som signalerar trygghet till barnet. Ofta går det bra att byta direkt till Althéra® från amning/ersättning. Här följer några tips på vägen:

TIPS!



- Kom ihåg att det kan behövas ett flertal försök innan barnet vänjer sig vid en ny smak.
- Försök att få till en lugn och trygg matstund, gärna med närhet och ögonkontakt.
- I vissa fall kan upptrappning vara ett alternativ. Börja t ex med 1/4 Althéra® och 3/4 bröstmjök/ersättning. Öka mängden Althéra® med 1/4 varje dag så att barnet dag 4 har övergått helt till Althéra® om möjligt.
- En nypa socker/vaniljsocker (ca 0,5 tsk/100 ml blandning) kan tillsättas de första dagarna för att sedan fasas ut. Lite fruktmos på toppen av nappen kan locka vid tillvänjning.
- Barn har andra smakpreferenser än vad vi har men tänk på att barnet påverkas av hur vi vuxna reagera.

Hör med din barnvårdcentral för mer råd och tips vid flaskmatning.

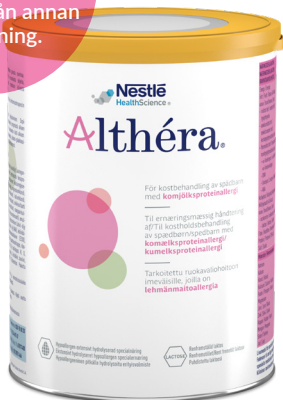
Vid användning av specialnäring kan avföringen i början få en lite lösare konsistens och något grönaktig färg. Detta är fullt normalt och beror på det sönderspjälkade proteinet.

Hur du använder ALTHÉRA® OCH ALFAMINO®?

Althéra® och Alfamino® är näringsmässigt kompletta. Det innebär att Althéra® och Alfamino® kan användas som den enda näringskällan till barn, från födseln och upp till 1 års ålder. Det går också bra att kombinera Althéra® med bröstmjök (via amning eller flaska).

Som en viktig del i barnets utveckling, och för en varierad kosthållning, bör Althéra® och Alfamino® kompletteras med annan mjölkfri kost från 6 månader. Vid smakportioner, matlagning och bakning kan man enkelt byta ut mjölk mot samma mängd färdigblandad Althéra® eller Alfamino®. Tänk på att undvika alla mjölk och mejeriprodukter.

Använd rena redskap i köket för att undvika spår av mjölk från annan matlagning.



Tillredning av

ALTHÉRA® OCH ALFAMINO®

Althéra® og Alfamino® har mycket lättlost pulver och blandas snabbt ut i vatten utan att klumpa sig.



Tvätta händerna före tillagning.



Diska flaska, napp och lock.



Koka delarna i 5 min. Förvara övertäckta fram till användning.



Koka kallt kranvatten i 5 min. Låt svalna till lägre än 37°C.



Häll exakt mängd ljummet vatten i flaskan.



Tillsätt exakt antal strukna skopor enligt barnets ålder.



Skaka flaskan tills pulvret lösts upp helt.



Tillslut burken noga efter varje användning och förvara svalt och torrt.



Vatten	Pulver	Färdigblandad mängd
90 ml	3 dosmått	100 ml
120 ml	4 dosmått	130 ml
150 ml	5 dosmått	170 ml
180 ml	6 dosmått	200 ml

**Tillaga bara en flaska åt gången. Mata direkt.
Spara ej rester.**

Använd endast
måttskopan som finns
i förpackningen.

Hållbarhet

En öppnad burk Althéra® eller Alfamino® är hållbar i tre veckor och ska förvaras återförsluten i rumstemperatur. Öppnad burk förvaras svalt och torrt (ej över normal rumstemperatur), och håller till bäst-före-datum som finns stämplat i botten på burken.

Recept

Althéra® och Alfamino® **VED MATLAGING**

Althéra® och Alfamino® fungerar utmärkt att använda i matlagning eller bakning. Du byter enkelt ut ingrediensen mjölk mot färdigblandad Althéra® eller Alfamino®.

Bovetevälling 1 PORTION

2 dl vatten

1 msk bovetemjöl

6 dosmått Althéra® - eller Alfamino®-pulver

Blanda vatten med bovetemjöl. Låt koka upp några minuter. Ta kastrullen från värmen och blanda ner Althéra®- eller Alfamino®-pulvret. Låt svalna innan servering.

Majsställing 1 PORTION

2 tsk majsstärkelse, tex. Maizena

2 dl vatten

5 dosmått Althéra® - eller Alfamino®-pulver

Blanda vatten och Maizena och låt koka någon minut. Låt svalna och vispa i Althéra®- eller Alfamino®-pulvret.

VÄLLING OCH GRÖT

Förslag på recept med Althéra® och Alfamino®

Althéravälling

1 PORTION

2 dl vatten

2 msk mjölkfri havremust

5 dosmått Althéra® - eller
Alfamino®-pulver

Koka upp vatten och havremust under omrörning, låt koka 2 minuter och vispa sedan i Althéra®- eller Alfamino®-pulvret.



Risgröt 1 PORTION

1 ½ dl vatten

6 msk minutris

4 dosmått Althéra® - eller Alfamino®-pulver

Blanda vatten och minutris och låt sjuda 2–3 minuter. Blanda i Althéra®- eller Alfamino®-pulvret och låt svalna till lämplig temperatur. Så småningom kan gröten smaksättas med ½ dl mosad banan eller fruktpuré (blåbär, mango mm).



Fruktgröt 1 PORTION

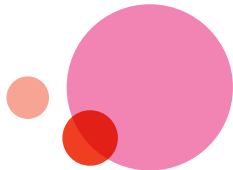
- 2 dl vatten
- 5 dosmått Althéra® - eller Alfamino®-pulver
- 1 dl havregryn eller dinkelgryn
- ½ dl frukt- eller bärmos
- eller
- ½ dl färska bär

Koka vatten och grynen till en gröt, ca 3 minuter. Rör i Althéra®- eller Alfamino®-pulver och sedan valet av frukt- eller bär.

Muffins 12 MUFFINS

- 3 bananer
- 50 g soja- och mjölkfritt margarin
- 180 g vetemjöl
- 10 msk Althéra®- eller Alfamino®-pulver
- 2 tsk bakpulver
- 2 tsk vaniljpulver (kan utelämnas)
- 10 jordgubbar (eller andra bär), skurna i små bitar
- 2 msk rapsolja

Mosa bananerna och rör ner äggen. Blanda i de torra ingredienserna och rör i bären i slutet. Fyll muffinsformar eller smörj en muffinsplåt med mjölkfritt margarin. Grädda i ca 18 minuter i mitten av ugnen på 180 grader.



VÄLLING OCH GRÖT

Förslag på recept med Althéra® och Alfamino®



Bärdryck

1 PORTION

1 dl kall färdigblandad Althéra® eller Alfamino®
2 msk blåbär och
2 msk hallon

Fruktsmoothie

1 PORTION

1 dl kall färdigblandad Althéra® eller Alfamino®
½ banan och 2 msk fruktjuice

Mixa alla ingredienser till slät konsistens. För att göra drycken/smoothien tjockare i konsistensen kan man öka på mängden frukt eller bär och minska mängden Althéra® eller Alfamino®.

Havresmoothie 1 PORTION

1 ½ dl färdigblandad Althéra® eller Alfamino®
2 msk havregryn
1 liten banan alt. 1 dl fruktpuré

Mixa alla ingredienser till slät konsistens. Servera!



Mannagrynsgröt 1 PORTION

1 dl vatten
1 msk mannagryn
3 dosmått Althéra®- eller Alfamino®-pulver

Koka upp vatten och mannagryn och låt sjuda i ca 3–4 minuter. Tag av kastrullen och vispa i Althéra®- eller Alfamino®-pulvret. Blanda med till exempel bär eller fruktpuré och servera som kall gröt.

Bananmo 1 PORTION

1 banan
½ dl färdigblandad Althéra® eller Alfamino®

Mos bananen fint. Tilsett Althéra®- eller Alfamino® blandningen till önsket konsistens.



Rotfruktspuré 1 PORTION

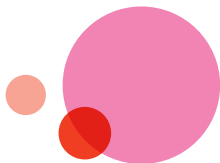
½ – 1 dl f ärdigblandad Althéra® eller Alfamino®

100 g potatis

50 g morot/palsternacka

1 tsk mjölkfritt margarin (valfritt)

Koka potatis och rotfrukter mjuka och mosa dem. Tillsätt Althéablandningen och eventuellt margarinet. Mängden Althéra®- eller Alfamino®-blandning kan i början ökas så att purén blir mer flytande.



Potatispuré 1 PORTION

½-1 dl färdigblandad Althéra® eller Alfamino®

Cirka 150 g skalad, kokt och mosad potatis

1 tsk mjölkfritt margarin

Tillsätt färdigblandad Althéra® och margarin till nykokt, mosad potatis, och rör om. Mängden Althéra® eller Alfamino® kan i början ökas så att purén blir mer flytande.



TIPS!

Byt ut rotfrukterna mot valfria grönsaker, till exempel ärtor, majs, blomkål eller broccoli.

Undvik långvarig kokning då upphettning över 70°C under längre tid kan minska innehållet av en del näringsämnen, framför allt vattenlösliga vitaminer.

MATIGARE RÄTTER

Förslag på recept med Althéra® och Alfamino®

Bechamelsås

- 2 dl vatten
- 2 msk vetemjöl
- 1 msk mjölkfritt margarin
- ½ dl färdigblandad Althéra® eller Alfamino®

Vispa snabbt ner vetemjölet i kallt vatten i en kastrull. Koka upp och låt koka i 5 minuter, ta kastrullen från värmen och tillsätt margarin och Althéra® eller Alfamino®.

Pannekakor

1 PORTION

- 1 ägg
- 2 dl färdigblandad Althéra® eller Alfamino®
- 1 dl vetemjöl
- Salt vid behov
- Mjölkfritt margarin till stekning

Blanda 1 dl färdigblandad Althéra® med mjöl, vispa lätt till slät smet. Tillsätt ägget och resterande mängd Althéra® eller Alfamino®. Stek gyllenbruna på vardera sida i liten stekpanna, servera med favoritsylten.

Havreplättar 2 PORTIONER

- 1 ägg
- 2 dl färdigblandad Althéra® eller Alfamino®
- ¾ dl vetemjöl
- ¾ dl havregryn
- Mjölkfritt margarin till stekning

Blanda 1 dl färdigblandad Althéra® med mjöl och havregryn. Vispa slätt. Tillsätt ägget och resterande Althéra® eller Alfamino®. Stek små plättar. Vid användning av äggersättning, följ anvisningarna på förpackningen.

MATIGARE RÄTTER

Förslag på recept med Althéra® og Alfamino®





Vill du ha fler tips
**ELLER HAR FRÅGOR OM NÅGON
AV VARA PRODUKTER?**

Kontakta gärna vår konsumentrådgivning:
tel 020-78 00 20
nestlehealthscience@se.nestle.com

VIKTIG INFORMATION: Althéra® är ett livsmedel för speciella medicinska ändamål och ska användas i samråd med sjukvårdspersonal. Mammor ska uppmuntras att fortsätta amma sitt spädbarn även om det har komjölksproteinallergi. Detta kräver ofta rådgivning av dietist för att mamman helt ska kunna utesluta mjölkprodukter ur sin egna kost. Om ett beslut tas att använda specialnäring som spädbarnets kostbehandling är det viktigt att instruktionerna på produktens etikett efterföljs. Okokt vatten, osteriliserade flaskor eller felaktig spädning kan leda till att barnet blir sjukt. Felaktig förvaring, hantering, tillredning och matning kan så småningom leda till negativa effekter på spädbarnets hälsa. Livsmedel för speciella medicinska ändamål (FSMP) som har utvecklats för att tillgodose spädbarns näringsbehov ska användas under medicinsk övervakning.



Nestlé Health Science, Box 6026, 102 31 Stockholm
www.nestlehealthscience.se



Skanna qr-koden för mer information om mjölkallergi på vår webbplats för föräldrar