

Tips, råd og oppskrifter ved kumelkproteinfri kost

Althéra.
Alfamino®



Informasjon rettet til foreldre,
deles ut av helsepersonell.



Med denne brosjyren håper vi å kunne gi deg svar på de vanligste spørsmålene rundt bruken av Althéra® og Alfamino®.

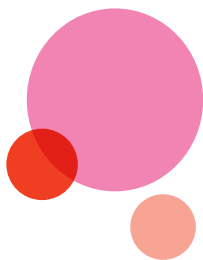
Samtidig vil du også finne oppskrifter for inspirasjon og variasjon. Du vil blant annet se forslag på Althéra® og Alfamino® som erstatning til melk ved tilberedning av smaksporsjoner, velling, grøt og annen matlaging.

Har du spørsmål om Althéra® og Alfamino® er du velkommen til å kontakte vår kundeservice på tlf. 800 31 425.

Vi ønsker deg lykke til!

Barneteamet
Nestlé Health Science

Nestlé Health Science støtter amming og morsmelk bør alltid være førstevalget, når dette er mulig. Althéra® og Alfamino® er næringsmidler til spesielle medisinske formål og skal brukes i samråd med helsepersonell.



Hva er **ALTHÉRA® OG ALFAMINO®?**

Althéra® er en hypoallergen spesialnæring tilpasset barn med kumelkproteinallergi og/eller soyaproteinallergi.

Proteinene som finnes i Althéra® har sitt opphav fra melk, men har blitt spaltet i mindre deler, såkalt peptider, som kroppens immunforsvar ikke reagerer på. Althéra® inneholder også laktose (melkesukker) som er garantert fri fra kumelkprotein. Althéra® er testet i flere kliniske studier som viser at det er sikkert å gi til barn med diagnostisert kumelkproteinallergi.

Alfamino® er en hypoallergen aminosyrebasert spesialnæring spesielt utviklet for behandling av mer alvorlige matallergier, for eksempel alvorlig melkeallergi. Alfamino® er dermed helt fri for melkeprotein og er et trygt valg for barn med ekstra kompliserte melkeallergisymptomer eller spedbarn som ikke oppnår symptomlindring med andre produkter.

Introduksjon av **ALTHÉRA® ELLER ALFAMINO®**

Spesialnæring ved melkeallergi smaker og lukter annerledes. Dette er fordi proteinet brytes ned eller kommer fra frie aminosyrer. Althéra® inneholder laktose som gir en god og mild smak. Når amming ikke er mulig og etter å ha konsultert helsepersonell er det ofte mulig å bytte direkte over til Althéra®. Her er noen tips på veien:



TIPS!

- Husk at det kan være nødvendig med flere forsøk før barnet blir vant til en ny smak.
- Prøv å få et rolig og trygt måltid, gjerne med nærhet og øyekontakt.
- I noen tilfeller kan opptrapping være et alternativ. Start f.eks med 1/4 Althéra® eller Alfamino® og 3/4 morsmelk/ersatning. Øk mengden Althéra® eller Alfamino® med 1/4 hver dag slik at barnet på dag 4 har gått helt over til Althéra® eller Alfamino®.
- Én halv ts. sukker/én klype vaniljesukker (pr 100 ml blanding) kan tilsettes de første dagene for deretter å fases ut. Litt frukt-puré på toppen av smokken kan være en hjelp ved tilvenning.
- Barn har andre smakspreferanser enn det voksne har, men husk at barnet påvirkes av hvordan vi voksne reagerer.

Ta kontakt med helsestasjonen for flere råd og tips om flaskemating.

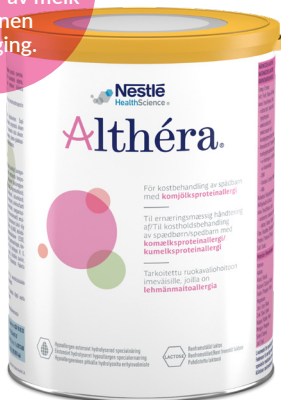
Ved bruk av spesialnæring kan avføringen i begynnelsen få en litt løsere tekstur og noe grønnaktig farge. Dette er helt normalt og skyldes at proteinkilden i produktene er annerledes enn i morsmelk/vanlig morsmelkerstatning.

Hvordan bruker jeg ALTHÉRA® OG ALFAMINO®?

Althéra® og Alfamino® er fullverdige ernæringsprodukter. Det innebærer at Althéra® eller Alfamino® kan brukes som eneste næringskilde til barnet ditt fra fødselen og opp til 1 års alder. Det går også fint å kombinere produktene med morsmelk (via amming eller flaske).

Som en viktig del for barnets utvikling og et variert kosthold, bør Althéra® og Alfamino® suppleres med annen melkefri kost fra 6 måneders alder. Ved smaksporsjoner, matlaging og baking kan du enkelt bytte ut melk med samme mengde ferdigblandet Althéra® eller Alfamino®. Husk å unngå alt av melk- og meieriprodukter. Om barnet ditt fortsatt har melkeallergi etter 1 års alder kan Alfamino® Junior som er tilpasset barn fra 1 år være aktuelt.

Husk rene redskaper på kjøkkenet for å unngå spor av melk fra annen matlaging.



Slik blander du

ALTHÉRA® OG ALFAMINO®

Althéra® og Alfamino® er lett oppløselig pulver og blandes raskt ut i vann, uten klumping.



Vask hendene før tilberedning.



Vask flaske, smukk og lokk.



Kok delene i 5 min. Oppbevares tildekket inntil bruk.



Kok kaldt springvann i 5 min og la det avkjøles til ca. 37°



Hell tilmålt mengde lunken vann i flasken.



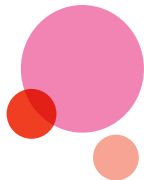
Tilsett nøyaktig antall måleskjeer i henhold til barnets alder.



Rist flasken til pulveret er helt oppløst.



Lukk boksen nøye etter bruk. Oppbevares tørt og kjølig.



Vann	Pulver	Ferdigblandet mengde
90 ml	3 doseringsmål	100 ml
120 ml	4 doseringsmål	130 ml
150 ml	5 doseringsmål	170 ml
180 ml	6 doseringsmål	200 ml

Tilbered kun ett måltid om gangen.

Hver blanding skal brukes med en gang og ikke spares til senere. Rester skal alltid kastes.

Benytt kun måleskjeen som ligger med i forpakningen.

Holdbarhet

Åpnet Althera® eller Alfamino®-boks skal oppbevares lukket, i romtemperatur, og skal brukes innen 3 uker. Uåpnet boks oppbevares svalt og tørt (ikke over normal romtemperatur) og er holdbar till best-før-dato. Datostempel under boksen.

Oppskrifter

Althéra® og Alfamino® **VED MATLAGING**

Althéra® og Alfamino® fungerer utmerket å bruke til matlaging eller baking. Du bytter ut melk mot ferdigblandet Althéra® eller Alfamino®.

Bokhvetevelling 1 PORSJON

2 dl vann

1 ss bokhvetemel

6 doseringsmål Althéra® eller Alfamino®-pulver

Bland vann med bokhvetemel. La koke i noen minutter.

Ta kjelen av varmen, og bland inn Althéra®- eller Alfamino®-pulver.

Avkjøles til passe temperatur før servering.

Maisvelling 1 PORSJON

2 ts Maizena mel

2 dl vann

5 doseringsmål Althéra® eller Alfamino®

Bland vann og Maizena, og la koke i noen minutter.

Avkjøles, og visp deretter inn Althéra®- eller Alfamino®-pulveret.

VELLING OG GRØT

Forslag til oppskrifter med Althéra® og Alfamino®

Althéra-Velling

1 PORSJON

2 dl vann

2 ss havremel

5 doseringsmål

Althéra®- eller Alfamino®-pulver

Kok opp vann og havremel under omrøring, la koke i 2 minutter og visp deretter inn Althéra®- eller Alfamino®-pulver.



Risgrøt 1 PORSJON

1 ½ dl vann

6 ss hurtigris

4 doseringsmål **Althéra® eller Alfamino®-pulver**

Bland vann og hurtigris, og la det småkoke i 2–3 minutter. Bland inn Althéra® eller Alfamino®-pulver og avkjøl til passe temperatur. Smaksett grøten med ½ dl most banan eller fruktpuré (blåbær, mango m.m.)



Fruktgrøt 1 STOR PORSJON

2 dl vann

5 doseringsmål Althéra® eller
Alfamino®-pulver

1 dl havregryn eller speltgryn

½ dl fruktpuré

eller

½ dl moste ferske eller frosne bær

Kok vann og gryn til en grøt, ca. 3 minutter. Rør inn Althéra®- eller Alfamino®-pulver og deretter bær- eller fruktpureen.

Muffins 12 MUFFINS

3 bananer

50 g soya- og melkefri margarin

180 g hvetemel

10 måleskjeer Althéra® - eller Alfamino®-pulver

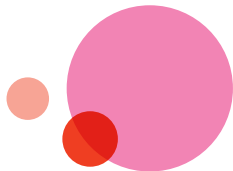
2 ts bakepulver

2 ts vaniljepulver (kan sløyfes)

10 jordbær (eller andre bær), delt i små biter

2 ss rapsolje

Mos bananene og rør inn egg. Bland i det tørre og rør inn bær til slutt. Fyll muffinsformer eller smør en muffinspanne med melkefri margarin. Stek i ca 18 min midt i ovnen på 180 grader.



VELLING OG GRØT

Forslag til oppskrifter med Althéra® og Alfamino®



Bærsmoothie

1 PORSJON

1 dl kald ferdigblandet Althéra® eller Alfamino®
2 ss blåbær
2 ss bringebær

Fruktsmoothie

1 PORSJON

1 dl kald ferdigblandet Althéra® eller Alfamino®
½ banan og
2 ss fruktjuice

Mix alle ingrediensene til en jevn konsistens. For å gjøre drikken/smoothien tykkere i konsistensen, øk mengden frukt eller bær og reduser mengden Althéra® eller Alfamino®.

Havresmoothie 1 PORSJON

1 ½ dl ferdigblandet Althéra® eller Alfamino®
2 ss havregryn
1 liten banan eller 1 dl fruktpuré

Bland alle ingrediensene til en jevn konsistens.



Semulegrynsgrot 1 PORSJON

1 dl vann
1 ss semulegryn
3 doseringsmål Althéra®- eller Alfamino®

Kok opp vann og semulegryn og la det trekke i 3-4 minutter. Ta av kasserollen og visp inn Althéra®- eller Alfamino®-pulveret. Bland i for eksempel bær eller fruktpuré og server som kald grøt.

Bananmos 1 PORSJON

1 banan
½ dl ferdigblandet Althéra® eller Alfamino®

Mos bananen fint. Tilsett Althéra®- eller Alfamino® blandingen til ønsket konsistens.

MELLOMMÅLTID

Forslag til oppskrifter med Althéra® og Alfamino®



Grønnsakspuré 1 PORSJON

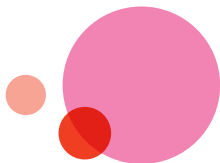
½ – 1 dl ferdigblandet Althéra® eller Alfamino®

100 g potet

50 g gulrot/pastinakk

Evt. 1 ts melkefri margarin

Kok grønnsakene, og mos disse. Tilsett Althéra®-blandingen og evt. melkefri margarin. Mengden Althéra® eller Alfamino® kan i starten økes slik at pureen blir mer flytende.



Potetpuré 1 PORSJON

½-1 dl ferdigblandet Althéra® eller Alfamino®

Ca. 150 g skrelt, kokt og most potet

Evt. 1 ts melkefri margarin

Althéra® eller Alfamino® blandes med nykokt, most potet. Mengde Althéra® eller Alfamino® kan i starten økes slik at pureen blir mer flytende.

i

TIPS!

Bytt ut rotfruktene med valgfrie grønnsaker, for eksempel erter, mais, blomkål eller brokkoli.

Unngå langvarig koking da oppvarming over 70°C over lengre tid kan redusere innholdet av en del næringsstoffer, først og fremst vannløselige vitaminer.

MER METTENDE RETTER

Forslag til oppskrifter med Althéra® og Alfamino®

Béchamelsaus

- 2 dl vann
- 2 ss hvetemel
- 1 ss melkefri margarin
- ½ dl ferdigblandet Althéra® eller Alfamino®

Ha vann i en kjele. Tilsett hvetemel og visp det raskt inn. Kok opp og la det koke i 5 minutter, ta kjelen av varmen, og tilsett margarin og Althéra® eller Alfamino®. Bruk bechamelsausen til å lage lasagne eller moussaka til barnet ditt. Lager du en større porsjon kan den fryses ned i flere porsjoner.

Pannekaker

2 PORSJONER

- 1 egg
- 2 dl ferdigblandet Althéra® eller Alfamino®
- 1 dl hvetemel
- Salt etter behov
- Melkefri margarin til steking

Bland 1 dl ferdigblandet Althéra® eller Alfamino® med mel, og visp lett. Tilsett egget og resten av Althéra®- eller Alfamino®- blandingen. Stekes gyldenbrune på hver side i stekepanne. Server med syltetøy.

Havrepletter 2 PORSJONER

- 1 egg
- 2 dl ferdigblandet Althéra® eller Alfamino®
- ¾ dl hvetemel
- ¾ dl havregryn
- Melkefri margarin til steking

Bland 1 dl ferdigblandet Althéra® eller Alfamino® med mel og havregryn. Vispes til en jevn røre. Tilsett egget og resten av Althéra® eller Alfamino®. Stek små pletter.



MER METTENDE RETTER

Forslag til oppskrifter med Althéra® og Alfamino®





Vil du ha flere tips
**ELLER HAR SPØRSMÅL OM
NOEN AV VÅRE PRODUKTER?**

Kontakt gjerne vår kundeservice:
Tlf. 800 31 425
nestlehealthscience@no.nestle.com

VIKTIG INFORMASJON: Mødre skal oppmuntres til å fortsette amming selv om barnet har kumelkproteinallergi. Dette krever ofte rådgivning av kvalifisert helsepersonell, for å utelukke kumelkprotein i kosten til mødrene. Dersom det besluttes å bruke spesialnæring, som kostbehandling til spedbarnet er det viktig å følge instruksjonene på bruksanvisningen som er vedlagt sammen med produktet. Ukokt vann, usteriliserte flasker eller feilaktig blanding kan føre til sykdom. Feilaktig oppbevaring, håndtering, tilberedning og mating kan føre til negative effekter på barnets helse. Næringsmidler til spesielle medisinske formål (FSMP) som er utviklet for å oppfylle ernæringsbehovet til spedbarn skal brukes under medisinsk tilsyn.



Nestlé Health Science, Postboks 683, Skøyen, 0214 Oslo



Scanne QR koden for mer informasjon.