

Neocate – gode råd og oppskrifter ved kumelkallergi



Allergiske sykdommer er noe det har blitt mer fokus på i den senere tid, men det er ingen "ny" sykdom. Den egyptiske farao Menes døde i år 2640 f.kr av noe som åpenbart var en allergisk reaksjon på et insektstikk. Den greske filosofen og legen Galen (131–201 e.Kr.) skrev om allergi mot geitemelk. I de siste hundre år har det vært flere beskrivelser av allergiske sykdommer, og forskning på dette feltet startet for ca. 150 år siden.

Vi har i dag fremdeles ikke noe klart svar på hvorfor allergier kommer, men man regner med at det er sammensatt av flere faktorer der både arv og miljø spiller inn.

Man kan ha allergi mot mye forskjellig, og behandlingen er stort sett den samme – å unngå det man reagerer på. Dette gjelder også barn med kumelkallergi. For disse barna er det viktig at kostholdet er helt uten kumelkprotein. Det betyr at man må ta bort melk, yoghurt, smør, ost etc. Dette kan virke inngripende, overveldende og kanskje litt vanskelig til å begynne med. For barn er melk en viktig del av kostholdet, og inneholder mange næringsstoffer som er betydningsfulle for vekst og utvikling. Derfor er det viktig, at de får en melkeerstatning som er skrevet ut av lege. Det er et produkt som skal erstatte alle næringsstoffene barnet vanligvis ville fått i melk, og det er viktig at barnet får i seg den anbefalte mengden.

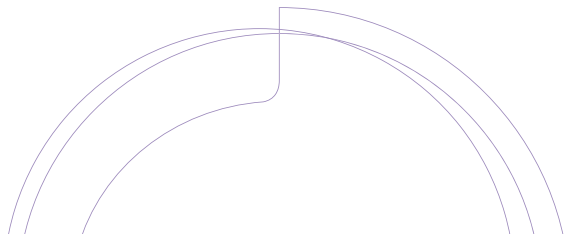
Neocate er det aller sikreste man kan bruke ved kumelkallergi. Det er laget av aminosyrer, proteinets minste bestanddeler, er laget i et helt melkefritt miljø og inneholder således ingen rester fra kumelk.

I dette heftet er det litt informasjon om kumelkallergi, utredning og behandling, bruk og introduksjon av Neocate og praktiske tips til en melkefri hverdag.

Man blir kjapt ekspert på å lese innholdsdeklarasjoner og lage mat uten melk, men som hjelp på veien finnes det nyttig informasjon. Voksentoppen astma og allergisenter har laget en flott allergikokebok med nyttige oppskrifter. Astma og allergiforbundet har både rådgivningstjeneste og en hjemmeside med nyttig informasjon. www.naaf.no

Ved spørsmål om Neocate og bruken av den kan Nutricia kontaktes på tlf.: 23 00 21 00

Lykke til med en melkefri hverdag!



Matvareallergi:

Matvareoverfølsomhet deles inn i immunologiske reaksjoner og ikke-immunologiske reaksjoner. Reaksjoner der kroppens immunsystem er koblet inn kalles allergi, og da er det proteinet i maten som gir reaksjon. Dersom immunsystemet ikke er koblet inn kalles reaksjonen matvareoverfølsomhet. Et eksempel på dette er laktoseintoleranse. De fleste matvarer kan gi allergi, men noen gir hyppigere reaksjoner hos små barn. Det er melk, egg, fisk, hvete, soya og nøtter. Noen barn kan reagere på flere matvarer, og da kalles det multimatvareallergi.

Kumelkallergi:

Dette er en immunologisk reaksjon på et eller flere av proteinene i melken. Kumelkallergi rammer 2–3 % av alle barn, og debutterer stort sett innenfor første levehalvår. Symptomene kommer gjerne i forbindelse med introduksjon av vanlig morsmelkerstatning, eller fast føde. Noen barn kan også reagere på små proteinrester som har gått over i morsmelken. De aller fleste barn har vokst av seg kumelkallergien sin når de er 3–4 år.

De vanligste symptomene på kumelkallergi er:

Hudsymptomer: Atopisk eksem, urtikaria (elveblest)

Symptomer fra mage-tarm kanalen: Diare, oppkast, vondt i magen, dårlig trivsel, vekttap, gulping/refluks, kolikk, blod i avføring

Luftveissymptomer: Hoste, pipende pust, tetthet

De aller fleste har to eller flere symptomer fra to eller flere organsystem.

Laktoseintoleranse:

Dette er ingen allergisk reaksjon. Når man har laktoseintoleranse er det melkesukkeret, laktosen, kroppen ikke klarer å bryte ned. Dette skyldes at man mangler enzymet, laktase. Symptomene på dette kommer fra mage-tarm kanalen, men i motsetning til de med kumelkallergi, tåler gjerne en person med laktoseintoleranse både gulost og syrnede meieriprodukter. Mange tåler også mindre mengder melk.

Diagnostikk av kumelkallergi:

Ved mistanke om kumelkallergi skal barnet utredes av lege, og helst av en som er spesialist i barnemedisin. Legen går gjennom barnets symptomer, og om andre i familien har allergisk sykdom.

Videre kan det tas en blodprøve, og en hudtest. Det er imidlertid viktig å være klar over at barnet kan ha allergi selv om det ikke blir noe utslag på disse testene. De er ikke konklusive – man regner med at de kun fanger opp ca. 50 % av de kumelkallergiske barna.

Den beste måten å stille diagnosen på, er å kutte ut melkeprotein i kosten over en periode (eliminasjon) for å se om symptomene blir borte. Deretter innfører man det igjen (provokasjon) for å se om det kommer en reaksjon. Denne metoden stiller en helt sikker diagnose på kumelkallergi. Barnet skal bli kvitt alle sine symptomer når det er på eliminasjonsdiett. Dette er viktig å huske på i den videre behandlingen. Man skal ikke slå seg til ro med at huden har blitt bedre, hvis barnet fremdeles har mageplager.



Behandling av kumelkallergi:

Dersom man får en kumelkallergidiagnose må alle produkter som inneholder kumelkprotein utelates fra kosten. Selv veldig små mengder kan hos noen barn gi reaksjon. Innholdsdeklarasjoner må leses nøye, og erfaringsmessig inneholder mange ferdigretter kumelkprotein.

Kumelk er en ernæringsmessig viktig del av små barns kosthold og er bla. en viktig kilde til protein hos denne gruppen. Det er derfor svært viktig at barnet får en spesialtilpasset melkeerstatning, som er fullverdig med tanke på næringsinnhold. Det betyr at den bør inneholde tilpassede mengder protein, fett, karbohydrat, samt vitaminer, mineraler og sporstoff. Det er også viktig at barnet får i seg den mengden av dette produktet som er anbefalt. Norske ernæringsanbefalinger sier at barn med kumelkallergi skal ha en komplett melkeerstatning frem til tre års alder, dersom de fremdeles er allergiske. Slike produkter dekkes på blå resept frem til barnet er ti år.

Det finnes produkter i dagligvarehandelen som markedsføres som allergiprodukter – rismelk, havremelk, soyamelk etc. Dette er ikke fullverdige produkter beregnet på små barn, og kan ernæringsmessig ikke erstatte den melken barnet ikke tåler. Produktene kan være gode til bruk i matlaging, men må komme som et supplement til melkeerstatningen som er forskrevet av lege.

Å bruke melk fra sau, hest, geit, esel, kamel etc. anbefales ikke, fordi proteinstrukturen skiller seg lite fra kumelk, og kan således gi reaksjon.

For å sikre at barnet får dekket sine ernæringsmessige behov, bør man få kostråd av en klinisk ernæringsfysiolog.



Neocate – 100 % fri for kumelkprotein

Neocate er en fullverdig melkeerstatning for spedbarn og barn med spesielle medisinske behov. Produktet er laget på aminosyrer (den minste bestanddelen i proteinet) fra ulike kilder, og inneholder ingen proteindeler fra kumelkprotein. Neocate produseres i et helt melkefritt miljø. Dette umuliggjør en allergisk reaksjon, og således er Neocate det tryggeste produktet å velge ved kumelkallergi.

Det finnes melkeerstatninger på markedet som er laget av nedbrutt kumelkprotein (kumelkhydrolysater). I disse er det proteinrester som noen barn kan reagere på. Dersom barnet ikke blir friskt med disse produktene, vil man oppleve symptomfrihet når man starter med Neocate.

Neocate er også trygt å bruke til barn med soyaallergi, multimatvareallergi og laktoseintoleranse.

Neocate inneholder aminosyrer (protein), fett, karbohydrat, vitaminer, mineraler og sporstoff. I anbefalt mengde tilfører Neocate alle de næringsstoffene som er nødvendige for barnets vekst og utvikling.

Neocate finnes i alderstilpassede varianter. Vi vet at barn i ulike aldre har ulike behov når det gjelder næringsinntak. Neocate Active er oppfølgingsproduktet som er tenkt til barn over ett år.

Neocate LCP fra 1. oktober 2009:

Fra 1. oktober kommer Neocate med tilsetning av de langkjedede, flerumettede fettsyrene DHA+AA*. Disse fettsyrene er viktig for barnets hjerne- og synsutvikling. I dette produktet er det også tilsatt noe mer kalsium enn i dagens Neocate. Det nye navnet blir Neocate LCP.

- DHA-dokosahexaensyre
- AA-arakidonsyre

Hvilket Neocateprodukt skal man velge?

Neocate: Spesielt tilpasset barn 0–1 år. Kommer i 400 gr. boks, og det medfølger måleskje i boksen. Vær oppmerksom på at måleskjeen kan synke ned mot bunnen under transport. Neocate kan brukes som eneste ernæring, som tillegg til morsmelk, eller i tillegg til annen mat fra 6 måneders alder. Neocate har en god, nøytral smak.



Forslag til dosering av Neocate (veiledende):

Vekt (kg)	Barnets alder	Mengde pr. døgn (ml)
3.5	0–2 måneder	600
5.5	3 måneder	800
7.5	4–6 måneder	1000
8.5	7–9 måneder	800
9.5	10–12 måneder	600–800
10+	1–2 år	500–600

Tabellen tar hensyn til at fast føde introduseres ved 6 mdr. alder. Mengde pr. døgn inkluderer både Neocate som drikkes og det som brukes i mat.

Tilberedning av Neocate: Anbefalt utblanding av Neocate er 1 måleskje pulver og 30 ml vann som gir ca. 35 ml ferdig blanding. 1 måleskje gir 5 g pulver. Bruk alltid måleskjeen som følger med boksen.

Slik lager du 100 ml Neocate:

For å unngå bakterieoppvekst anbefales det at man blander ut morsmelkerstatning til hvert måltid.

- 1) Vask hender og steriliser flaske og smokk. Vær nøye med hygien under tilberedelsen
- 2) Kok opp kaldt vann og avkjøl dette noen minutter (bruk aldri varmt springvann)
- 3) Mål opp 90 ml vann i flasken og tilsett 3 måleskjeer Neocatepulver. Tilsett alltid pulver til vannet og ikke omvendt
- 4) Rist flasken til alt pulveret er oppløst
- 5) Avkjøl til spisetemperatur (37 °C)
- 6) Oppvarmet blanding som ikke brukes skal kastes – varm aldri opp ferdig Neocateblanding mer enn en gang

Når barnet har passert seks måneder er det ikke lenger samme behov for å koke vannet, dersom vannkvaliteten er god. Pulveret løser seg imidlertid best i oppvarmet vann.

Åpnet Neocateboks er holdbar i en måned. Oppbevar boksen i romtemperatur, og ikke i kjøleskap. Åpnet boks må lagres med lokket på.

Neocate Active

Dette er et erstatningsprodukt som er skreddersydd det kumelkallergiske barnet over et år. Neocate Active skal ikke brukes som eneste ernæring, men er ment som en melkerstatning til bruk sammen med annen mat og drikke. Proteinene er, som i Neocate, basert på aminosyrer. Kommer i pakninger med 15 poser à 63 gram.

En pose blandet med 250 ml vann gir 300 ml ferdig drikke. Finnes i nøytral og solbærsmak. Det er individuelt hvor mye melkerstatning et barn trenger, men med to poser Neocate Active får barnet dekket behovet for kalsium, jern og fosfor.



Råd og tips til introduksjon av Neocate:

Dersom barnet starter med Neocate tidlig trenger man stort sett ikke noe introduksjonstid. Har barnet imidlertid blitt noe eldre kan det trenge litt tid til å venne seg til det nye produktet, og man anbefaler da en gradvis opptrapping.

Forslag til oppstart (per flaske/måltid):

Dag 1: ¾ morsmelk/erstatning + ¼ mengde Neocate

Dag 2: ½ morsmelk/erstatning + ½ mengde Neocate

Dag 3: ¼ morsmelk/erstatning + ¾ mengde Neocate

Dag 4: Bare Neocate

Fordi melkeerstatninger ikke inneholder vanlig protein reagerer gjerne omsorgspersonene til barnet på lukt og smak. Barn har annerledes opplevelse av smak enn voksne, og det er viktig at barnet ikke farges av foresattes oppfatning.

Tips for en enkel introduksjon – gjelder både Neocate og Neocate Active:

1. Gradvis introduksjon – se over
2. Tilsett ½–1 ts sukker i oppstartsfasen – dette gir Neocate en søtere smak. Reduser sukkeret gradvis, slik at det er tatt bort etter noen dager
3. Neocate kan tilsettes saftkonsentrat eller kakaopulver (Obs! Må være melkefritt)
4. Neocate kan lages som smoothie – se oppskrift bak
5. Neocate kan tilsettes i fruktpurée – se oppskrift bak
6. Neocate kan tilsettes i fruktjuice – se oppskrift bak
7. Bland Neocate inn i barnets grøt eller middag.

Det er bare å bruke fantasien når det gjelder ting å blande Neocate i. Det viktige er at barnet får i seg den anbefalte mengden pulver. Dersom man blander pulver i annen mat i tillegg til at barnet får det som drikke, kan det være greit å tenke hvor mange måleskjeer Neocate/antall poser med Neocate Active barnet skal ha i løpet av en dag, og holde regnskap utfra det.

Neocate bør ikke kokes, så dersom det skal blandes i varm mat bør maten lages med vann og tilsette pulveret/løsningen til slutt.

Les varedeklarasjoner nøye og unngå matvarer som inneholder:

- Rømme, kesam, creme fraiche
- Ost, ostepulver, cottage cheese
- Prim, brunost
- Smør, margarin
- Kasein, kaseinat, natriumkaseinat
- Myse, mysekonsentrat, mysepulver
- Laktaalbumin
- Tørrmelk, skummetmelkpulver, helmelkpulver, kjernemelkpulver, melketørrstoff, fløtepulver
- Melkeprotein
- Yoghurt, yoghurtpulver
- Alle typer melk; lettmelk, skummetmelk, helmelk og syrnet melk
- Whey (eng – myse), Vassle (svensk – myse), Valle (dansk – myse)

Dette er produkter som ofte inneholder melk:

- Brød bakt med melk eller smør. Mange brød pensles med melk. Dette kan også gjelde kjeks, knekkebrød og kaker
- Müsli, kornblanding, strøbrød og panering
- Farseprodukter som pølser og leverpostei
- Marengs kan være laget med melkeprotein
- Buljong, fond og krydderblandinger
- Sorbet og is
- Sjokolade, gjelder også mørk sjokolade
- Produkter som er hel og halvfabrikat – som ulike saus- og suppeposer
- Noen av barneglassene med fruktpuré er tilsatt yoghurt

Les ingredienslisten nøye hver gang. Selv om noe tidligere var melkefritt, kan produsentene endre dette uten at det kommer frem på pakningen.

Oppskrifter med Neocate

Selv om det står Neocate i oppskriften er det ikke noe i veien for å bruke Neocate Active. Når det gjelder andre oppskrifter kan man igjen bruke fantasien – bruk Neocate istedet for melk og erstatt smør med melkefri margarin eller olje.

Tips! Velg en liten kjele til å koke grøten i. I større kjeler vil væsken fordampe før grøten er ferdig kokt.

Grøt av rismel/maismel (glutenfri)

2 dl vann
2 ss rismel
3 måleskjeer Neocatepulver

Bland vann og rismel i en kjele – kok opp under omrøring og la det koke på svak varme 2–3 min. Hell grøten i tallerken – avkjøl litt og rør inn Neocatepulveret. Dersom grøten blir for tykk – spe med ferdiglaget Neocateblanding.

Havregrøt

1,5 dl vann
2 ss lettkokte havregryn
3 måleskjeer Neocatepulver

Bland vann og havregryn i kjele – kok opp under omrøring og la det koke på svak varme ca. 5 min. Hell grøten over i tallerken – avkjøl litt og rør inn Neocatepulveret. Dersom grøten blir for tykk – spe med ferdiglaget Neocateblanding.

Grøt av fin sammalt hvete/bygg/havre

1,5 dl vann
2 ss mel (av fritt valg)
3 måleskjeer Neocate

Bland vann og mel i kjele – kok opp under omrøring og la det koke på svak varme 5–10 min. Hell grøten over i tallerken – avkjøl litt og rør inn Neocatepulveret. Dersom grøten blir for tykk – spe med ferdiglaget Neocateblanding.

Oppskrifter med Neocate

Potet-grønnsaksmos

2 mellomstore poteter, eller 150 g grønnsaker av fritt valg
Vann til koking
Ca. 0,5 dl Neocateblanding
1 ts matolje eller melkefri margarin

Kok poteter/grønnsaker i usaltet vann til de er møre. Mos dem i litt av kokevannet eller Neocateblanding. Rør inn melkefri margarin eller olje. Spe til passende konsistens med Neocateblanding.

Fruktmos med Neocate

Dette blir som en slags ”yoghurt” og er flott som f.eks. et mellommåltid i barnehagen.
1 beger fruktpuré, eller 125 gram hjemmelaget moset frukt
5 måleskjeer Neocatepulver

Hell puréen over i en skål og rør pulveret inn til det er godt oppløst.

Fruktjuice med Neocate

2 dl juice som barnet liker. Tropisk, ananas, bringebær etc. fungerer godt
6 måleskjeer Neocate

Rist ut pulveret i juicen og server kald.

Oppskrifter med Neocate

Smoothie med Neocate

2 dl frosne bær etter eget ønske

(skogsbær, bringebær, jordbær, tropisk mix etc.)

1 banan

1 dl Neocateblanding

Vær oppmerksom på at noen av de ferdige smoothieblandingene i frysedisken er tilsatt yoghurt.

Hell de frosne bærene sammen med banan og Neocate i en blender. Blandes godt.

Kan evt. tilsettes fruktjuice til ønsket konsistens.

Kakao

1,5 spiseskje kakaopulver

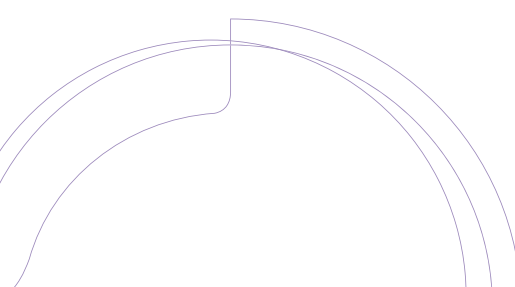
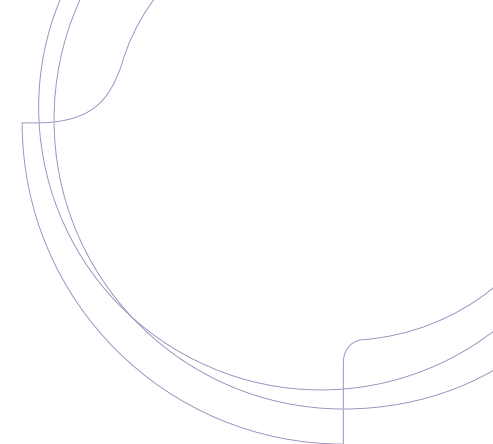
1 spiseskje sukker

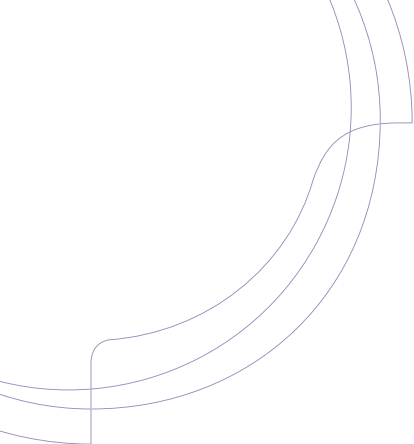
2 dl vann

6 måleskjeer Neocatepulver

Bland kakao og sukker i kjele. Tilsett vann og rør godt – kok opp under omrøring.

Ta kjelen av platen og avkjøl litt. Tilsett Neocatepulver og rør godt.





Nutricia Norge AS | Holbergsgt. 21 | N-0166 Oslo
Tlf. +47 23 00 21 00 | **Fax** +47 23 00 21 01
e-post nutricia@nutricia.no | www.nutricia.no