

# Pepticate – recepti i korisni saveti

Za vas, čije je dete  
alergično na kravlje  
mleko



# Alergija na kravlje mleko

Alergija na proteine iz kravljeg mleka se često javlja kada se dete odvikava od majčinog mleka i prelazi na zamenu za majčino mleko ili na kašice koje sadrže kravlje mleko. Kod alergije na proteine iz kravljeg mleka važno je da vaše dete unosi hranu koja uopšte ne sadrži kravlje mleko..

U najvećem broju slučajeva dete reaguje na proteine iz kravljeg mleka. Najčešći simptomi su dijareja, povraćanje, gađenje na hranu, opšta nelagodnost, ekcem ili osip i, u ponekim slučajevima, slab porast težine ili drugi problemi sa crevima, kao što je krv u stolici. Dete može da ima jedan ili više simptoma.



# Šta je Pepticate?

Pepticate je zamena za majčino mleko koja ne sadrži kravlje mleko i može da se koristi od rođenja. Za decu stariju od godinu dana Pepticate se koristi kao zamena za mleko. Protein koji potiče iz surutke je visoko razgrađen, što Pepticate čini hipoalergenom. Hipoalergen znači da je rizik da proizvod kod deteta izazove alergijsku reakciju minimalan.

- Pepticate prirodno ne sadrži gluten
- Pepticate se daje deci sa
  - alergijom na kravlje mleko
  - višestrukim alergijama na hranu
- Pepticate može da se kupi u apoteci i prepisuje se od strane lekara ili nutricioniste u uputstvima za ishranu.

## Priprema Pepticate-a kao zamene za majčino mleko

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

Broj merica za doziranje po 4,5 g	Voda ml	Gotova mešavina ml
1	30	35
3	90	100
6	180	200

### Recept daje 100 ml gotove mešavine

1. Pre pripreme, operite ruke i upotrebjavajte dobro opran pribor. Prokuvajte hladnu vodu, nikada ne koristite toplu vodu direktno iz česme. Kod starije dece voda ne mora da se prokuva ako je kvalitet vode dobar, ali se prah najbolje rastvara u toploj vodi.

2. Pustite da se prohladi nekoliko minuta i odmerite 90 ml u flašicu sa cuclom.

3. Dodajte 3 merice za doziranje (13,5 gr ili 30 ml) Pepticate-a. U konzervi se nalazi zapakovana merica za doziranje u koju staje 4,5 gr (10 ml).

4. Umotite ili snažno promućkajte dok se prah ne rastvori.

5. Pustite da se prohladi do temperature za konzumiranje. Proverite temperaturu mešavine tako što ćete da nakapljete Pepticate na unutrašnju stranu ručnog zgloba.

### Trajnost i čuvanje

Uvek pripremajte samo po jedan obrok. Podgrejanu ili preostalu mešavinu bacite. Kod ishrane preko sonde, mešavina ne sme da stoji duže od 4 sata. Konzervu čuvati na sobnoj temperaturi. Datum upotrebe se nalazi na ambalaži. Otvorena ambalaža treba da se iskoristi i upotrebi u roku od 4 nedelje.

### Na šta trebate da mislite u početku

Pepticate sadrži laktozu, GOS/FOS i probiotička vlakna, koja pomažu razvoj dobrih crevnih bakterija i sprečavaju napetost stomaka deteta.

Prvih dana upotrebe Pepticate-a, dete može da ima gasove. Takođe, možete da primetite da stolica postaje mekša. To je normalno i dobar je znak, ako dete ima dobar apetit i inače se dobro oseća.

### Pepticate kao dodatak ishrani

Pepticate ima neutralan ukus i miris, i zbog toga može da se dodaje ostaloj hrani bez uticaja na ukus.

Za nešto stariju decu (preko 6 meseci) Pepticate prah može da se dodaje kao dodatak raznim jelima za dete. 1–3 merice po obroku je dovoljno.

Za stariju decu kojoj je potreban Pepticate kao dodatak ishrani mogu se, radi boljeg ukusa, dodati koncentrisani sokovi, čokoladni prah, voćni pire itd. (Videti recept u brošuri.)



# Kada da počnete da koristite Pepticate

Pepticate je formulisan da zadovolji prehrambene potrebe deteta. Vaš pedijatar i/ili nutricionista će utvrditi kakva je zamena odgovarajuća za vaše dete.

Imajte u vidu da su kod kuće skuvane zamene ili proizvodi koji ne sadrže mleko iz prodavnice nedovoljni da zadovolje nutritivne potrebe odojčeta. Budući da dete reaguje na protein u mleku, ni proizvodi bez laktoze nisu alternativa.

Ako vaše dete odbija da uzima zamenu koju je preporučio vaš pedijatar/nutricionista, trebalo bi da odmah ponovo kontaktirate sa njim za dodatne savete.

Količina koju dete konzumira ili koja mu je potrebna je individualna. Vaš pedijatar/nutricionista će vam pomoći da okvirno procenite koja količina je detetu potrebna, međutim, dete samo odlučuje o tome koliko je gladno u nekom trenutku. Manja deca najčešće imaju potrebu za nekoliko manjih obroka. Zdravo dete zna kada je sito. Ne nutkajte dete da popije celu flašicu ako pokazuje da je sito.

## Da li treba da nastavite sa davanjem D-kapi?

Svoj deci od 1. meseca, pa do 24 meseci starosti, preporučuju se D-kapi. To važi i ako vaše dete uzima Pepticate, osim ako vam lekar/nutricionista nije rekao drugačije.

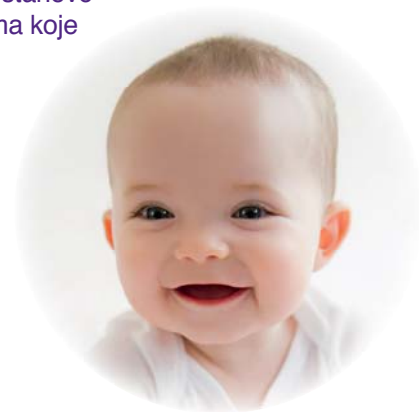
## Treba li davati dodatni kalcijum?

U prvo vreme kada se dete uglavnom hrani Pepticate-om, ne trebate davati dodatni kalcijum. Kasnije to može da postane potrebno, u zavisnosti od toga koliko Pepticate-a dete jede uz hranu bez mleka. Konsultujte lekara ili nutricionistu vašeg deteta.

## Uvođenje čvrste hrane

- Ako je moguće, preporučuje se samo majčino mleko, alternativno Pepticate do 6 meseci starosti.
- U 6. mesecu starosti vreme je da se počne sa uvođenjem drugih namirnica. Počnite sa porcijama veličine male kašičice pasirane hrane i postepeno povećavajte veličinu porcija, otprilike svake nedelje. Detetu treba vremena da se navikne na čvrstu hranu i to svojim sopstvenim tempom. Zato ne treba da čekate duže od 6 meseci sa uvođenjem druge hrane uz Pepticate.
- Namirnice koje mogu biti prikladne da se sa njima počne su krompir, pirinač, kukuruz, paškanat, karfiol, jabuka, banana, ribizle i borovnice.

Obratite se nutricionisti ili medicinskoj sestri iz vaše pedijatrijske ustanove (BVC) u vezi sa namirnicama koje su primerene za vaše dete.



*Majčino mleko je najbolja hrana za odojče. Pepticate je životna namirnica namenjena za posebne medicinske svrhe i treba da se koristi samo po savetu lekara ili nutricioniste i tek pošto su uzeti u razmatranje ostali načini ishrane uključujući i dojenje.*

## Uvek pročitajte listu sastojaka i izbegavajte hranu koja sadrži:

**Mjölök** (Mleko)

**Filmjölök** (Kiselu mleko)

**Yoghurt** (Jogurt)

**Grädde** (Pavlaku)

**Gräddpulver** (Pavlaku u prahu)

**Gräddfil** (Kiselu pavlaku)

**Crème Fraiche** (Pavlaku za šlag i kuvanje)

**Glass** (Sladoled)

**Keso** (Sveži mrvljeni sir)

**Kesella** (Kesella sir-kvark)

**Kvarg** (Kvark)

**Ost** (Sir)

**Mjukost** (Topljeni sir)

**Ostpulver** (Sir u prahu)

**Messmör** (Karamelizirani maslac od surutke)

**Mesost** (Karmelizovani sir od surutke)

**Smör** (Puter)

**Margarin** (Margarin)

**Vegetabiliskt margarin\***

(Biljni margarin)

**Ströbröd** (Prezlu)

**Skorpsmulor** (Prezlu od dvopeka)

**Mjölökprotein** (Mlečne proteine)

**Mjölkäggvita** (Mlečne belančevine)

**Torrmjölkspulver** (Mleko u prahu)

**Skummjölkspulver**

(Obrano mleko u prahu)

**Mjölkalbumin** (Mlečni protein – albumin)

**Natriumkaseinat**

(Natrijum-kazeinat)

**Kasein** (Kazein)

**Vassle** (Surutku)

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

\* Međutim, biljna mast u skladu sa odredbama ne sme da sadrži mlečne proteine. \*\* Laktoza u uobičajenim namirnicama može da sadrži tragove mlečnih proteina.

# Dobri recepti

## Retka kaša/kašica i kaša bez glutena

### KAŠICA OD HELJDE

2 DL VODE

1 SUPENA KAŠIKA HELJDINOG BRAŠNA

6 MERICA ZA DOZIRANJE PEPTICATE-a

Izmešajte vodu i heljdino brašno u šerpi. Pustite da provri i ostavite da se kuva nekoliko minuta uz mešanje. Sklonite šerpu sa šporeta, pustite da se malo prohladi i umešajte Pepticate.

### KAŠICA OD GUSTINA (MAJCENE/SKROBA)

2 DL VODE

2 KAŠIČICE GUSTINA

6 MERICA ZA DOZIRANJE PEPTICATE-a

Izmešajte vodu i gustin u šerpi. Pustite da provri i ostavite da se kuva nekoliko minuta uz mešanje. Sklonite šerpu sa šporeta, pustite da se malo prohladi i umešajte Pepticate.

### KAŠA OD GUSTINA

2 DL VODE

1 1/2 SUPENA KAŠIKA GUSTINA

6 MERICA ZA DOZIRANJE PEPTICATE-a

Izmešajte vodu i gustin u šerpi. Pustite da provri i ostavite da se kuva nekoliko minuta. Sklonite šerpu sa šporeta, pustite da se malo prohladi i zatim umešajte Pepticate. Poslužite uz pire od voća, ako je uveden u ishranu, kao i Pepticate mešavinu.\*

### PALENTA

2 DL VODE

2 SUPENE KAŠIKE PALENTE

6 MERICA ZA DOZIRANJE PEPTICATE-a

Izmešajte vodu i palentu u šerpi. Pustite da provri i ostavite da se kuva oko 5 minuta. Sklonite šerpu sa šporeta, pustite da se malo prohladi i umešajte Pepticate. Poslužite uz pire od voća i Pepticate mešavinu.\*

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

2 DL VODE

2 SUPENE KAŠIKE PŠENIČNOG GRIZA

6 MERICA ZA DOZIRANJE PEPTICATE-a

Pustite da provri i umešajte pšenični griz. Ostavite da se kuva 5–8 minuta. Sklonite šerpu sa šporeta, sačekajte da se malo prohladi i umešajte Pepticate. Poslužite uz pire od voća i Pepticate mešavinu.\*

### KAŠA OD PAHULJICA OD HELJDE

2 DL VODE

2–3 SUPENE KAŠIKE PAHULJICA OD HELJDE

6 MERICA ZA DOZIRANJE PEPTICATE-a

Izmešajte vodu i pahuljice od heljde u šerpi. Pustite da provri i ostavite da se kuva oko 5 minuta. Sklonite šerpu sa šporeta, sačekajte da se malo prohladi i umešajte Pepticate. Poslužite uz pire od voća i Pepticate mešavinu.\*\*

## Retke kašice i kaše sa glutenom

### KAŠICA OD PŠENIČNOG BRAŠNA

2 DL VODE

2 KAŠIČICE PŠENIČNOG BRAŠNA

6 MERICA ZA DOZIRANJE PEPTICATE-a

Izmešajte pšenično brašno i vodu. Pustite da provri i kuvajte nekoliko minuta uz stalno mešanje.

Sklonite šerpu sa šporeta, pustite

da se malo prohladi i umešajte

Pepticate.

## Ostali recepti

### PALAČINKE SA JAJIMA

3 DL PEPTICATE MEŠAVINE\*

1 JAJE

1 DL PŠENIČNOG BRAŠNA ILI GUSTINA

EVENTUALNO 1 ML SOLI

Sipajte 1 1/2 dl Pepticate mešavine\* u činiju i dodajte jaje.

Umešajte brašno i mutite dok se ne dobije glatka smesa.

Dodajte ostatak Pepticate mešavine\* i eventualno malo

posolite. Ispecite palačinke na margarinu koji ne sadrži

mleko ili na ulju. Preostale palačinke možete zamrznuti.

### PIRE OD KROMPIRA

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

2–3 SUPENE KAŠIKE PEPTICATE MEŠAVINE\*

1 KAŠIČICA MARGARINA KOJI NE SADRŽI MLEKO

(SO)

Oljuštite i isecite krompire na male komade. Stavite ih u šerpu sa malo provrele vode. Kuvajte u poklopljenoj šerpi oko 12–15 minuta dok krompir potpuno ne omekša.

Procedite vodu u kojoj je skuvan krompir. Izgnječite

krompir ili ga propustite kroz sito kako biste dobili kašu

bez grudvica. Vratite šerpu na šporet. Dodajte Pepticate

mešavinu i margarin koji ne sadrži mleko i mutite dok kaša

ne dobije ujednačenu i glatku teksturu. Možete začiniti sa

malo soli.

### \*Priprema Pepticate mešavine

Pepticate mešavina daje ređu mešavinu od razređivanja sa zamenom za majčino mlijeko. Pepticate mešavina može da se koristi u ovim receptima, kao napitak uz obrok ili kao „mleko“ za kašu. Pratite recept na strani 2 za pripremu Pepticate-a kao zamene za majčino mleko. Recept je za oko 1 dl „Pepticate mešavine“.

1. Prokuvajte 1 dl hladne vode. Pustite da se voda malo prohladi.

2. Dodajte 3 merice za doziranje Pepticate mešavine (13,5 gr ili 30 ml). U konzervi se nalazi zapakovana merica za doziranje u koju staje 4,5 gr (10 ml).

3. Umutite ili snažno promućkajte dok se prah ne rastvori.



# Korisni saveti

## Mleko

Koristite hladnu Pepticate mešavinu umesto mleka, videti unutrašnju stranu.

## Jogurt

Videti predloge recepata za jogurt.

## Retka kaša/kašica

Videti predloge recepata za kašice.

## Kaša

Videti predloge recepata za kaše.

## Palačinke

Palačinke mogu odlično da se pripremaju sa Pepticate mešavinom, videti predloge recepata na unutrašnjoj strani. Palačinke se peku na margarinu bez mleka ili na ulju.

## Pečenje

Zamenite mleko odgovarajućom količinom Pepticate mešavine. Koristite margarin bez mleka ili ulje.

## Sos/beli umak

Umešajte malo Pepticate praha u gotov sos ili beli umak pripremljen od vode u kojoj je skuvano povrće ili krompir, od pasiranog povrća ili sosa od pečenja mesa.

## Masnoća

Pojedinoj deci može da bude potrebna dodatna masnoća. Izvrsno je dodati jednu kašičicu margarina bez mleka u porciju kaše ili 2–4 ml ulja u flašicu sa kašicom.

## NA PUTOVANJIMA

### Zamena za majčino mleko

Držite provrelu vodu u termosu. Prilikom hranjenja pripremite mešavinu prema uputstvima za pripremu Pepticate-a kao zamene za majčino mleko.

### Retka kašica

Skuvajte vodu i brašno prema receptu za kašicu. Držite toplu smesu u termosu. Prilikom hranjenja nalijte toplu smesu u flašicu sa cuclom i pustite da sa malo prohladi pre nego što umešate Pepticate prah direktno u smesu brašna i vode. Snažno promućkajte flašicu, pustite da odstoji i promućkajte još jednom. Pustite da se kašica još prohladi do prave temperature.

### Čuvanje i podgrevanje

Hranu koja se priprema sa Pepticate-om možete slobodno da zamrzavate. Konzistencija povremeno može malo da se promeni, ali se ukus i hranljiva vrednost ne menjaju ako se podgreva pažljivo.



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