

BLANDNINGSANVISNINGAR FÖR 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. Överbliven blandning kastas. 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.

Burken förvaras i rumstemperatur. Öppnad förpackning bör förslutas väl och förbrukas inom 4 veckor.



GODA RÅD

- MJÖLK** Använd Pepticate-pulver blandat med vatten istället för mjölk.
- BAKNING** Byt ut mjölken mot motsvarande mängd Pepticateblandning. Använd mjölkfritt margarin eller olja.
- PÅ RESAN** Modersmjölksersättning: Häll kokande vatten i en termos. Vid matningstillfället tillreds blandningen enligt de anvisningar som gäller för Pepticate som modersmjölksersättning.
- VÄLLING** Koka vatten och mjöl enligt vällingreceptet. Häll den heta blandningen i en termos. Vid matningstillfället hålls den heta blandningen i nappflaska och får svalna något innan Pepticate-pulvret blandas i mjölk/vattenblandningen. Skaka flaskan kraftigt, låt stå och skaka igen. Låt vällingen svalna ytterligare till rätt ämtemperatur. Servera genast och kasta överbliven blandning.
- FÖRVARING** Mat som lagats med Pepticate kan frysas. Konsistensen kan ibland ändra sig något.

LÄS MER PÅ WWW.KOMJÖLKSALLERGI.SE

Nutricia stöder WHO-koden att bröstmjolk är bästa födan för spädbarnet. Pepticate är ett livsmedel för speciella medicinska ändamål och används i samråd med läkare och dietist.

Nutricia
Tel: 08-24 15 30
www.nutricia.se

NUTRICIA
Advanced Medical Nutrition

Nutricia, maj 2015



Pepticate – recept och goda råd

TILL DIG SOM HAR ETT BARN MED KOMJÖLKSALLERGI

NUTRICIA
Pepticate

VAD ÄR MJÖLKALLERGI?

Mjölkalergi innebär att kroppens immunförsvar tror att proteinet i komjolk är något farligt, som kroppen måste försvara sig emot. Det gör den genom att sätta igång en allergisk reaktion.

HUR BEHANDLAS MJÖLKALLERGI?

Behandlingen går ut på att utesluta mat som innehåller komjolk. Pepticate är en modersmjölksersättning anpassad för mjölkalergiska barn. Med behandling mot mjölkalergi ska symtomen försvinna efter 2-4 veckor. Om så inte sker, kontakta ditt barns läkare, BVC-sköterska eller dietist för att diskutera om det finns anledning att förändra behandlingen.

VAD ÄR PEPTICATE?

Pepticate är en modersmjölksersättning för mjölkalergiska barn. Den tillverkas av mjölk, men mjölkproteinet sönderdelas (hydrolyseras), så att bebisens immunförsvar inte ska känna igen det och därmed inte reagera på det. Pepticate innehåller lika mycket näring och viktiga komponenter som vanlig modersmjölksersättning. Barn som fått diagnosen mjölkalergi får Pepticate utskrivet på s k livsmedelsanvisning. Även barn som ammas kan ha nytta av Pepticate, som tillägg till amningen eller exempelvis för hemlagad gröt. Ett fåtal barn som är mycket känsliga för mjölk blir inte helt symtomfria på mjölkhydrolysat. Då kan det krävas en annan form av ersättning som görs på fria aminosyror. Hör med ditt barns BVC-sköterska, läkare eller dietist om det är aktuellt.



Pepticate finns att köpa på Apotek och förskrivs på Livsmedelsanvisning av läkare eller dietist.

VÄLLING OCH GRÖT MED PEPTICATE SOM BAS

VÄLLING UTAN GLUTEN

Vill du ha en välling som är glutenfri, välj mellan bovete, majsstärkelse och rismjöl.

1 PORTION

2 DL VATTEN
1 MSK BOVETEMJÖL*
6 SKOPOR PEPTICATE-PULVER

**ALTERNATIVT:* 2 TSK MAIZENA
ELLER 2 TSK RISMJÖL

Blanda vatten och mjöl i en kastrull. Koka upp och låt koka några minuter under omrörning. Ta kastrullen från värmen, låt svalna något och vispa ner Pepticate-pulvret. Låt blandningen svalna till ämperatur innan du ger den till barnet. Prova med några droppar på insidan av din handled.

GRÖT UTAN GLUTEN

Hitta barnets favorit med maizena, polenta, hirsmanngryn eller bovetefflingor.

1 PORTION

2 DL VATTEN
1 ½ MSK MAIZENA*
6 SKOPOR PEPTICATE-PULVER

**ALTERNATIVT:* 2–3 MSK BOVETFLINGOR
ELLER 2 MSK POLENTA/HIRSMANNAGRYN

Blanda vatten och maizena/gryn i en kastrull. Koka upp och låt koka några minuter under omrörning. Ta kastrullen från värmen, låt svalna något och vispa ner Pepticate-pulvret. Servera med fruktpuré och Pepticate tillblandad enligt anvisning på burken.

VÄLLING MED GLUTEN

Hitta barnets vällingfavorit med vetemjöl, havremust eller mannagryn.

1 PORTION

2 DL VATTEN
2 TSK VETEMJÖL*
6 SKOPOR PEPTICATE-PULVER

**ALTERNATIVT:* 1 MSK HAVREMUST
ELLER 1 MSK MANNAGRYN

Blanda vatten och mjöl/must/gryn i en kastrull. Koka upp och låt koka några minuter under omrörning. Ta kastrullen från värmen, låt svalna något och vispa ner Pepticate. Låt blandningen svalna till ämperatur innan du ger den till barnet. Prova med några droppar på insidan av din handled.

GRÖT MED GLUTEN

1 PORTION

2 DL VATTEN
2 MSK MANNAGRYN*
6 SKOPOR PEPTICATE-PULVER

**ALTERNATIVT:* 2–3 MSK HAVREMUST
ELLER 2 MSK GRAHAMSMJÖL

Blanda vatten och gryn/must/mjöl i en kastrull. Koka upp och låt koka 5–8 min under omrörning. Ta kastrullen från värmen, låt svalna något och vispa ner Pepticate. Låt blandningen svalna till ämperatur innan du ger den till barnet. Servera med fruktpuré och Pepticate tillblandad enligt anvisning på burken.

RECEPT MED PEPTICATE SOM MJÖLKERSÄTTNING



POTATISMOS

1 PORTION

2 MEDELSTORA POTATISAR*
2–3 MSK VATTEN
1–1½ SKOPA PEPTICATE-PULVER
1 TSK MJÖLKFRITT MARGARIN
1 KRM SALT (EVENTUELLT)

**TIPS:* BYT UT EN AV POTATISARNA
TILL EN LITEN PALSTERNACKA

Skala och skär potatisarna i bitar. Lägg dem i en kastrull med lite kokande vatten. Koka under lock 12–15 minuter tills potatisarna är riktigt mjuka. Slå bort potatisvattnet. Mosa potatisarna eller tryck dem genom en sil för att få ett mos utan klumpar. Ställ tillbaka kastrullen på plattan. Tillsätt Pepticate-pulver och mjölkfritt margarin och vispa tills moset fått en jämn och fin konsistens. Smaksätt eventuellt med lite salt.



VITSÅS

2,5 DL SÅS

2 DL VATTEN*
2 MSK VETEMJÖL
1 MSK MJÖLKFRITT MARGARIN
½ DL VATTEN
1 ½ SKOPA PEPTICATE-PULVER

**ALTERNATIVT:* 2 DL GRÖNSAKSBULJONG
FÖR MER SMAK

Skaka mjöl och vatten i en shaker, eller häll kallt vatten och mjöl i en kastrull och vispa tills mjölet är löst. Låt koka upp och tillsätt margarinet. Vispa till sist ner Pepticate-pulver. Smaksätt eventuellt med lite salt.

PANNKAKOR

PANNKAKA MED ÄGG

5–7 SMÅ PANNKAKOR
3 DL VATTEN
9 SKOPOR PEPTICATE-PULVER
1 ÄGG
1 DL VETEMJÖL*
1 KRM SALT (EVENTUELLT)

Vispa ihop 1 ½ dl vatten med ägget i en skål. Blanda ner mjölet och vispa till en slät smet. Tillsätt resten av vattnet och Pepticate-pulvret och salta eventuellt lite. Grädda pannkakorna i mjölkfritt margarin eller olja. Överblivna pannkakor går bra att frysa.

*Den som inte tål vete eller gluten väljer en vete-/glutenfri mix utan mjölkprotein.

PANNKAKA UTAN ÄGG

7 SMÅ PANNKAKOR
2 DL VETEMJÖL*
2 TSK BAKPULVER
3 DL VATTEN
9 SKOPOR PEPTICATE-PULVER
2 MSK SMÅLT MJÖLKFRITT MARGARIN
ELLER OLJA
1 KRM SALT (EVENTUELLT)

Vispa samman alla ingredienser och grädda tunna pannkakor i mjölkfritt margarin. Servera med sylt eller färska bär och frukt.

RECEPT MED PEPTICATE SOM MJÖLKERSÄTTNING



CHOKLADMJÖLK

Drickchoklad att servera varm eller kall.

1 STOR MUGG

1 TSK KAKAO
1–2 TSK STRÖSOCKER
2 DL VATTEN
6 SKOPOR PEPTICATE-PULVER

Blanda kakao och socker i en kastrull eller mugg. Tillsätt vatten och Pepticate-pulver under kraftig omrörning. Servera kall eller varm till lagom dricktemperatur på spis eller i mikrovågsugn.

PEPTICATE "YOGHURT"

1 PORTION

2 DL VATTEN
½ MSK POTATISMJÖL*
5–6 SKOPOR PEPTICATE-PULVER
1 KRM VANILJSOCKER
1 TSK SOCKER (EVENTUELLT)

**ALTERNATIVT:* ½ MSK MAJSSTÄRKELSE

Blanda mjöl och vatten. Koka upp och låt sjuda tills stärkelsen i mjölet börjar tjockna. Tag kastrullen från värmen och låt svalna till ämperatur. Rör sedan ned Pepticate-pulvret så att det blir en slät blandning. Låt svalna och servera kylskåpskall. Smaksätt eventuellt med fruktpuré eller bär.

