Recept för en komjölksproteinfri kost

Althéra®

Information till hälso- och sjukvårdspersonal

Nestlé HealthScience

Nestlé Health Science stödjer amning och att bröstmjölk är den bästa maten för ett spädbarn.

Althéra är ett livsmedel för speciella medicinska ändamål som används på inrådan av läkare eller dietist.

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

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

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

Barnteamet
Nestlé Health Science

Vad är ALTHÉRA?

Althéra är en specialnäring anpassad för barn med komjölksproteinallergi. Den är helt fri från komjölksprotein och i övrigt så lik vanlig modersmjölksersättning som möjligt.

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.

Hur använder man ALTHÉRA?

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

Från 6 månaders ålder kan Althéra kompletteras med annan mjölkfri kost. Vid smakportioner, matlagning och bakning kan man enkelt byta ut mjölk mot samma mängd färdigblandad Althéra. Tänk på att undvika alla mjölk och mejeriprodukter.

Tänk på att använda rena redskap i köket för att undvika spår av mjölk från annan matlagning.

Tillredning av ALTHÉRA

Althéra är ett mycket lättlöst 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.

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

Kontrollera att informationen stämmer med den burk du fått. Använd endast måttskopan som finns i förpackningen.

Tänk på att endast göra i ordning en måltid i taget.
Uppvärmd eller överbliven blandning ska alltid kastas.

Hållbarhet

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

Althéra VID MATLAGNING

Althéra fungerar utmärkt att använda i matlagning eller bakning. Man byter enkelt ut ingrediensen mjölk mot färdigblandad Althéra.

Bovetevälling 1 PORTION

2 dl vatten
1 msk bovetemjöl
6 dosmått Althérapulver

Blanda vatten med bovetemjöl. Låt koka upp några minuter. Ta kastrullen från värmen och blanda ner Althérapulver, låt svalna innan servering.

Majsvälling 1 PORTION

2 tsk majsstärkelse, tex. Maizena
2 dl vatten
5 dosmått Althérapulver

Blanda vatten och Maizena och låt koka någon minut. Låt svalna och vispa i Althérapulvret.

Althéravälling 1 PORTION

2 dl vatten
2 msk mjölkfri havremust
5 dosmått Althérapulver

Koka upp vatten och havremust under omrörning, låt koka 2 minuter och vispa sedan i Althérapulver.

Risgröt 1 PORTION

1 ½ dl vatten
6 msk minutris
4 dosmått Althérapulver

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

Fruktgröt 1 STOR PORTION

2 dl vatten
5 dosmått Althérapulver
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 Althérapulver och sedan valet av frukt- eller bär.

Majsgröt 1 PORTION

1 ½ dl vatten
2 msk polentagryn
4 dosmått Althérapulver

Blanda vatten med polentagryn och låt sjuda ca 5 minuter. Blanda i Althérapulver och låt svalna till lämplig temperatur. Gröten kan smaksättas med ½ dl fruktpuré eller ½ mosad banan.

Mannagrynsgröt 1 PORTION

1 dl vatten
1 msk mannagryn
3 dosmått Althérapulver

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

Bärdryck
1 PORTION

1 dl kall färdig-blandad Althéra
2 msk blåbär och
2 msk hallon

Fruktsmoothie
1 PORTION

1 dl kall färdig-blandad Althéra
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.

Havresmoothie 1 PORTION

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

Mixa alla ingredienser till slät konsistens. Servera!

Fruktmos 1 PORTION

1 äpple eller päron
1 dl vatten
2 dosmått Althéra

Finfördela frukten och koka mjuk med vatten. Häll av överblivet vatten och mixa frukten till slät puré. Blanda i Althérapulver.

Bananmos 1 PORTION

1 banan
½ dl färdigblandad Althéra

Mosa bananen fint. Tillsätt Althérablandning till önskad konsistens.

Äppleris 4 PORTIONER

4 dl vatten
1 ½ dl grötris
3–4 äpplen, skalade och skurna i bitar
1–2 msk socker (vid behov)

Koka upp vatten. Tillsätt ris och äpplen och låt koka 20 minuter på svag värme. Smaka eventuellt av med socker och koka ett par minuter till. Servera det med färdigblandad Althéra.

Rotfruktspuré 1 PORTION

½ – 1 dl färdigblandad Althéra
100 g potatis
50 g morot/palsternacka
1 tsk mjölkfritt margarin (valfritt)

Koka potatis och rotfrukter mjuka och mosa dem. Tillsätt Althérablandningen och eventuellt margarinet. Mängden Althérablandning kan i början ökas så att purén blir mer flytande.

TIPS!

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

Potatispuré 1 PORTION

½–1 dl färdigblandad Althéra
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 kan i början ökas så att purén blir mer flytande.

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

Bechamelsås

2 dl vatten
2 msk vetemjöl
1 msk mjölkfritt margarin
½ dl färdigblandad Althéra

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.

Havreplättar 2 PORTIONER

1 ägg
2 dl färdigblandad Althéra
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. Stek små plättar. Vid användning av äggersättning, följ anvisningarna på förpackningen.

Pannkakor 1 PORTION

1 ägg
2 dl färdigblandad Althéra
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. Stek gyllenbruna på vardera sida i liten stekpanna, servera med favoritsylten.

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

Althéra® är ett livsmedel för speciella medicinska ändamål och ska användas i samråd med sjukvårdspersonal. Mammor till spädbarn med komjölksproteinallergi ska i första hand fortsätta amma och utesluta mjölkprodukter ur sin egen kost. Detta kräver ofta rådgivning av dietist för att säkerställa kostbehandlingen. Om ett beslut tas att använda specialnäring som spädbarnets kostbehandling, är det viktigt att ge korrekta tillredningsinstruktioner om att använda kokt vatten, steriliserade flaskor och rätt spädningsgrad för att undvika felbehandling. Specialnäring bör ordineras av läkare eller dietist.

Nestlé Health Science, Box 6026, 102 31 Stockholm
Tel: 08-561 525 00
www.nestlehealthscience.se

AAA/Althéra receptbroschyr/2011 SV