

Endurkynning á mjólkurvörum

Þegar talið er öruggt að hefja endurkynningu á fæðutegundum sem áður ollu ofnæmisviðbrögðum er mikilvægt að kynna ofnæmisvaldinn inn í litlum skrefum. Þetta endurkynningarferli fer fram í nokkrum þrepum þar sem byrjað er á matvöru sem inniheldur bakaða mjólk og endar á ferskri mjólk. Þetta ferli er kallað mjólkurstiginn (e. milk ladder) og er gert í samráði við lækni/næringarfræðing, sérstaklega ef barnið hefur haft alvarleg ofnæmisviðbrögð.

Eftirfarandi er mikilvægt að hafa í huga:

- Ekki er gott að hefja ferlið ef barnið er veikt (t.d. með hita, astmaeinkennum o.s.frv).
- Gott er að bjóða mat sem inniheldur mjólk fyrri hluta dags, þannig er auðveldara að fylgjast með ofnæmisviðbrögðum yfir daginn, ef þau koma.

Barnið getur fyrst prófað litla bita af bökuðum mat. Ef það þolir hann vel getur það hægt og rólega borðað meira af honum. Hér fyrir neðan er tafla með hugmyndum af matvælum til að bjóða upp á í hverri viku í smáum skömmtum en skammtarnir eru svo stækkaðir hægt og rólega. Í fyrsta þrepi er byrjað á kexi. Í næsta þrepi má nota möffins eða jógurtkökur, (heimabakað eða keypt í matvöruverslun). Í þriðja þrepi má prófa pönnuköku, svo brauðost, jógurt og svo kúamjólk, t.d. nýmjólk eða létmjólk. Í töflunni er reiknað með sex vikum en hraði framvindu er einstaklingsbundinn og sum börn þurfa lengri tíma á hverju stigi.



Ef barnið hefur fleiri ofnæmi en bara mjólk þá er mikilvægt að velja fæðutegundir til að prófa sem innihalda ekki hina ofnæmisvaldana á meðan á þessu endurkynningarferli stendur.

Gott er að skrá niður hvenær barnið fær ákveðna fæðutegund, í hversu miklu magni og hvaða einkennum koma upp og hvenær (ef þau koma). Ef barnið fær ofnæmisviðbrögð á einhverju stigi þarf að hætta að gefa þá fæðu en halda áfram að gefa fæðu af fyrri stigum sem það hefur þolað. Í framhaldi er gott að halda áfram daglegri neyslu þegar þol hefur náðst, regluleg neysla getur hjálpað við viðhald þols.

Prep	Matvæli	Magn
Vika 1	Kex, t.d. mjólkurkex	Byrja með lítið horn af kexi á fyrsta degi. Auka magn daglega þar til barnið borðar tvö kex á sjöunda degi.
Vika 2	Möffins/jógúrtkaka (heimabakað* eða keypt)	Byrja með tvo venjulega bita hjá barninu á fyrsta degi. Auka magn daglega þar til barnið er byrjað að borða eina möffins á sjöunda degi.
Vika 3	Pönnukaka (heimabökuð* eða keypt)	Byrja með tvo munnbita hjá barninu á fyrsta degi. Auka magn daglega þar til barnið borðar eina pönnuköku á sjöunda degi.
Vika 4	Brauðostur	Byrja á einni skorinni ostsneið á fyrsta degi. Auka magn daglega þar til barnið er byrjað að borða þrjár til fjórar ostsneiðar á sjöunda degi.
Vika 5	Jógúrt	Byrja með eina matskeið af jógúrt á fyrsta degi. Auka magn daglega þar til barnið er byrjað að borða 125 millilítra á sjöunda degi.
Vika 6	Mjólk úr fernu	Byrja með 50 millilítra af mjólk sem drykk eða út í morgunkorn á fyrsta degi. Auka magn daglega þar til barnið er að neyta allt að 200 millilítra af mjólk á sjöunda degi.

*Sjá uppskriftablað

Uppskriftablað

Kex (40 lítil kex)

110 g ósaltað smjör, mjúkt

110 g sykur

175 g hveiti

2 tsk lyftiduft

¼ tsk salt

25 ml mjólk

25 mk rjómi

Vatn ef deigið er of þurrt

Aðferð

Hitið ofninn í 180°C (160°C með blæstri).

Þeytið saman smjör, sykur og mjólk og rjóma þar til blandan verður ljós og létt.

Bætið sigtuðu hveitinu saman við.

Deigið verður frekar stíft; bætið örlitlu vatni við ef það er of þurrt.

Skiptið deiginu í fjóra jafna hluta.

Mótið 10 litlar jafnstórar kúlur úr hverjum fjórðungi.

Raðið á bökunarplötu með smurðum bökunarpappír.

Bakið í um 15 mínútur eða þar til kantarnir eru orðnir gylltir en kexið enn örlítið mjúkt.

Færið yfir á grind til kælingar.

Ónotað deig má pakka inn og frysta. Einnig má frysta tilbúin kex.

Mjólkurprótein í hverju kexi: 0,095 g

Litlar möffins (8 muffins)

130 g hveiti

40 g kakóduft

1½ tsk lyftiduft

½ tsk matarsódi

100 g mjúkur púðursykur

40 ml olía

70 ml sveskjusafi eða eplamauk

200 ml mjólk

½ tsk vanilludropar

Aðferð

Blandið öllum þurrefnum saman.

Blandið olíu, eplamauki/sveskjusafa, mjólk og vanillu saman.

Hellið vökvablöndunni út í þurrefnin og hrærið létt.

Skiptið deiginu í muffinsform.

Bakið við 180°C í 20 mínútur.

Mjólkurprótein í hverju möffins: 0,825 g

Skoskar pönnukökur (18 pönnukökur)

120 g hveiti

1 ½ tsk lyftiduft

Salt á hnífsoddi

30 g sykur

1 egg

140 ml mjólk

Aðferð

Smyrjið pönnu með olíu og hitið.

Sigtið hveitið í skál og bætið salti og sykri út í.

Þeytið eggð saman við mjólkina.

Hellið vökvanum út í þurrefnin og hrærið þar til deigið er slétt.

Prófið hitann á pönnunni með teskeið af deigi.

Setjið matskeið af deigi á pönnuna fyrir hverja pönnuköku.

Þegar loftbólur birtast á yfirborðinu, snúið pönnukökunum við.

Mjólkurprótein í hverri pönnuköku: 0,26 g

Hveiti- og glúteinlaust

Hægt er að skipta hveiti út fyrir glúten- og hveitilausu hveiti.

Hægt er að skipta lyftidufti út fyrir vínsteinslyftiduft

Eggjalaust

Eggjum á skipta út fyrir hálfan stóran banana eða eggjastaðgengil.