



RÅD OG OPSKRIFTER
Nutramigen 1 og Nutramigen 2



Indholdsfortegnelse side

Hvad er Nutramigen?	3
At begynde med Nutramigen	4-5
Nutramigen til lidt ældre børn	6
Hvordan tilberedes Nutramigen?	7
Hvor meget Nutramigen skal der bruges?	8
Kalcium	9
Almindelige spørgsmål om Nutramigen	10-12
Råd om komælksproteinfri diæt	13-14
Kostplan for børn på overgangskost	15
Kostplan til børn mellem 1-3 år	16
Opskrifter	18-28
Vælling og grød	18-21
Anden mad med Nutramigen	22
Middagsretter	23-24
Brød, kager og desserter	25-26
Drikke/Milkshakes	27-28
Økonomisk tilskud	29

Alle opskrifter i denne bog kan anvendes til alle udgaver af Nutramigen.

Hvad er Nutramigen?

Nutramigen er et levnedsmiddel til medicinsk kostbehandling af komælksproteinallergi. Proteinerne i Nutramigen er højt (ekstensivt) hydrolyserede (EH Protein). Dette betyder, at de er nedbrudt til mindre dele, som ikke kan genkendes af immunsystemet. Derfor er der kun en meget lille risiko for, at et særligt følsomt barn reagerer med allergi. Nutramigen er naturlig fri for gluten og indeholder foruden protein også de kulhydrater, fedt, vitaminer og mineraler, der må tilføjes, for at barnet kan vokse og have det godt. Nutramigen findes i forskellige udgaver. Nutramigen gives til spædbørn og børn, som ikke kan tåle komælksprotein, sojaprotein, laktose og galaktose.

I nær fremtid videreudvikler vi Nutramigen ved at tilsætte LIPIL, som er vores unikke blanding af omega-3 (DHA) og omega-6 (ARA) fedtsyrer. Disse fedtsyrer findes naturligt i brystmælk. Den mængde DHA som bliver tilsat til Nutramigen er klinisk testet og anerkendt for at forbedre synsudviklingen hos børn.



Nutramigen 1

Nutramigen 1 er en ernæringsmæssig komplet modermælksstatning, som kan gives fra første leveuge.

Nutramigen 2 og Nutramigen 2 LGG

Når barnet bliver lidt ældre og skal starte på overgangskost, får barnet andre ernæringsbehov. Nutramigen 2 er ernæringsmæssigt tilpasset til det lidt ældre allergiske barns behov og kan gives fra ca. 6 måneders alderen, når barnet starter på overgangskost. Hvis barnet ammes, anbefales fuld amning indtil barnet er ca. 6 måneder. Opskrifterne i denne bog kan anvendes til alle udgaver af Nutramigen.

Nutramigen med LGG giver dobbeltvirkende effekt ved komælksproteinallergi

Fjerner mælkeprotein + Tilfører probiotika LGG

Nutramigen med LGG indeholder Laktobacillus GG (LGG), som er verdens mest velstuderede mælkesyrebakterie. Den er tilsat Nutramigen på grund af sine særlige egenskaber. LGG hjælper aktivt med at helbrede dit barns allergiske symptomer i både mave og hud ved at forstærke tarmbarrieren mod allergener.



LGG er et registreret varemærke tilhørende Valio Ltd



*At begynde med
Nutramigen*

At begynde med Nutramigen

Mælk er en ernæringsmæssig vigtig basis i det lille barns kost. Når man udelukker mælken fra barnets kost er det vigtigt, at mælken erstattes af Nutramigen for at sikre, at barnets ernæringsbehov dækkes. Dette er nødvendigt for barnet, så længe barnet ikke tåler mælk.

Nutramigen er det allergiske barns mælk

Nutramigen smager lidt anderledes end modermælk og almindelig modermælksstatning. Dette skyldes, at proteinet er spaltet, så det ikke kan fremkalde allergi. Små børn accepter ofte en ny smag uden problemer.

Lidt ældre børn kan have brug for en tilvænningsperiode. Erfaringen viser, at nogle børn skal smage på ny mad mange gange før det accepteres. Derfor er det vigtigt, at barnet smager Nutramigen ved hvert måltid, så det kan lære smagen at kende.

Hav tålmodighed - giv ikke op!

Hvordan introducerer man Nutramigen?

Nutramigen 1 kan gives fra 1. leveuge. Hvis barnet ammes eller har fået anden erstatning, er man nogle gange nødt til at introducere Nutramigen langsomt. Hvis barnet har været vant til bryst, er det ikke altid, at barnet vil tage en sutteflaske. Man kan evt. forsøge med at ske-made eller give erstatningen på kop.

Nutramigen kan introduceres efter følgende skema:

Dag 1 Bland 3/4 erstatning/brystmælk med 1/4 Nutramigen-blanding
Dag 2 Bland 1/2 erstatning/brystmælk med 1/2 Nutramigen-blanding
Dag 3 Bland 1/4 erstatning/brystmælk med 3/4 Nutramigen-blanding
Dag 4 Nutramigen-blanding

Yderligere råd til introduktion – hvis det behøves

Et tips er at tilsætte lidt sukker, 1/2 tsk pr. 100 ml. i de første dage og derefter langsomt "liste" det ud igen. Det er vigtigt, at sukkeret fjernes igen, da et jævnlige sukkerindtag skader tænderne og desuden kun bidrager med "tomme kalorier".

Et andet tips kan være at gøre Nutramigen blandingen lidt tyndere. **I dagene indtil barnet får den korrekte blanding af Nutramigen, får barnet ikke den anbefalede mængde af Nutramigen.** Derfor kan det være vigtigt at give mad oftere, supplere med amning eller anden mælkeproteinfri mad afhængig af barnets alder.





Nutramigen til
lidt ældre børn

Når du skal introducere Nutramigen til lidt ældre børn

Du kan bruge samme tips som til børn, der ammes. Når barnet er nået den alder, hvor det må få anden kost (fx frugt, grød osv.), kan alt, hvad barnet i øvrigt må spise, blandes med Nutramigen.

- Giv små smagsprøver i begyndelsen og øg efterhånden mængden. Barnet bør smage Nutramigen ved hvert måltid for at få chancen til at lære den nye smag at kende.
- Smagen af Nutramigen kan varieres med: sukker, vaniljesukker, kanel, kardemomme eller cacao. Husk ved brug af sukker langsomt at "liste" det ud igen.
- Blend indledningsvis en lille mængde Nutramigenpulver med fx. juice.
- Blend Nutramigen-blandingen med frugt, fx banan, fersken, æble.
- Blend lidt Nutramigen pulver i frugtmosen.
- Kog vælling eller grød på Nutramigen. (Du kan fx nøjes med at anvende den 1/2 mængde pulver i de første dage til de angivne portioner. **Husk dog at øge mængden til de angivne mængder efter nogle dage).**
- Server frugtmos på grøden.
- Lav mad og berig maden med Nutramigenpulver.

Husk at det er normalt, at børn kun smager en lille "bid" ved hvert måltid. Giv derfor små og hyppige måltider.

Hvordan tilberedes Nutramigen?

Antal ml færdig Nutramigenblanding	Antal ml vand	Antal strøget mål Nutramigenpulver
35	30	1
70	60	2
130	120	4
200	180	6
270	240	8
1000	890	30 (2,5 dl)
2900	2600	En hel dåse, 400 g

For rigtig tilberedning – følg nøje instruktionerne på dåsen eller indlægssedlen.

Et godt tips

Du kan nøjes med at hælde kogt vand til et døgn's forbrug på rene flasker og stille dem i køleskabet. Når dit barn skal have mad, varmer du vandet til spisetemperatur. Nu tilsættes pulveret, blandingen rystes sammen, og maden er klar til servering med det samme.

OBS: Nutramigen kan drikkes både kold og varm, afhængig af barnets alder.

Hvor meget Nutramigen skal der bruges?

Barnets alder	pr. døgn	Per måned
0 – 4 måneder	600 – 1000 ml	6 – 10 dåser
4 – 6 måneder	700 – 1000 ml	8 – 10 dåser
6 – 12 måneder	500 – 700 ml	5 – 8 dåser
1 – 3 år	ca. 500 ml	ca. 5 dåser

Vær opmærksom på at det er individuelt, hvor meget et barn drikker.

Et barn over 1 år behøver ca. 6 dl Nutramigen om dagen for at få den rette ernæring. Hvis barnet ikke drikker Nutramigen 1 som mælk eller vælling, kan man berige maden med Nutramigenpulver i stedet for. Se forslag side 15 - 16.

6 dl Nutramigen opløsning = 18 mål Nutramigenpulver

Nutramigen giver tilskud af energi, fedt, kulhydrater og værdifulde proteiner. Kalciumindholdet i Nutramigen 1 og Nutramigen 2 er forskelligt. Mængden af daglig indtag af Nutramigen afgør, om barnet skal have ekstra kalk. Tal evt. med en diætist, læge eller sundhedsplejerske om dit barns behov.

Kalcium

Fordelen ved at bruge Nutramigen 1, Nutramigen 2 og Nutramigen 2 LGG til anbefalet alder samt i anbefalede mængder er, at du blandt andet slipper for at kalcium-berige dit barns mad.

Nutramigen 1 anbefales fra 0-6 måneder. I denne periode er brystmælk og/eller modermælkserstatning normalt den eneste ernæringskilde. Ernæringsindtaget dækkes af Nutramigen 1 i denne periode – inklusive kalcium.

Ved 6-måneders alderen – dog tidligst 4-måneders alderen introduceres barnet for fast føde. Nutramigen 2 og 2 LGG har et tilpasset ernæringsindhold fra 6 måneder og opefter. De indeholder blandt andet mere kalcium for at tilgodese behovet for kalk hos det lidt ældre barn.

Anbefalet daglig kalciumindtag (NNR)

Alder	Anbefalet kalciumindtag	Mængde af Nutramigen 2 og 2 LGG som dækker kalcium-anbefalingerne
6 – 11 måneder	540 mg	5 – 6 dl
12 mdr. – 5 år	600 mg	6 – 7 dl

Kalciumindhold per 100 ml færdig blanding

Nutramigen 1	64 mg
Nutramigen 2	94 mg
Nutramigen 2 LGG	94 mg



Almindelige spørgsmål om Nutramigen

Almindelige spørgsmål om Nutramigen

Spørgsmål: Lugter og smager Nutramigen som almindelig modermælkserstatning?

Svar: Nej, det skyldes det specielt behandlede protein. Men med langsom introduktion og lidt tålmodighed lærer de fleste børn at kunne lide det. Børn har ikke samme smagsreferencer som voksne.

Spørgsmål: Hvordan opbevarer man Nutramigen?

Svar: Uåbnet dåse: Ved stuetemperatur, se udløbsdato på dåsen. Åbnet dåse: Ved stuetemperatur, 1 måned fra åbningsdato.

Spørgsmål: Skal vandet koge ved tilberedningen af Nutramigen?

Svar: Vi anbefaler at koge vandet i mindst 1 minut for at nedsætte risikoen for bakterievækst. Nedkøl derefter vandet til spisetemperatur, inden Nutramigen pulveret blandes i.

Spørgsmål: Hvornår kan man starte med at anvende Nutramigen 2 og Nutramigen 2 LGG?

Svar: På pakken står der fra 6 måneders alderen, da vi i Danmark følger WHO's anbefaling om, at barnet bør ammes til 6 måneders alderen. Mead Johnson vælger at følge disse anbefalinger på vores produkter. Såfremt barnet ikke ammes, kan Nutramigen 2 og Nutramigen 2 LGG anvendes fra 4 måneders alderen.

Spørgsmål: Skal jeg give mit barn D-vitamin, når jeg giver mit barn Nutramigen?

Svar: Ja, det skal du. Ifølge Sundhedsstyrelsen behøver barnet fra 0-12 måneder ekstra tilskud af D-vitamin hver dag (400 I.E. svarende til 5 dråber). Børn med mørk hud behøver tilskud af D-vitamin, gennem hele barndommen.¹

Spørgsmål: Skal jeg give mit barn ekstra tilskud af jern, når jeg giver mit barn Nutramigen?

Svar: Sundhedsstyrelsen anbefaler, at raske børn født til tiden i alderen fra 6 måneder og til 1 år får jerndråber svarende til ca. 8 mg jern dagligt. Dog behøves dette ikke, såfremt barnet får mindst 400 ml modermælkserstatning eller tilskudsblending dagligt.¹

Spørgsmål: Kan Nutramigen modermælkserstatning varmes i mikrobølgeovn?

Svar: Opvarmning af modermælkserstatning i mikrobølgeovn er almindelig praksis, men giver ofte anledning til modstridende synspunkter, om det er skadeligt eller ikke, selv blandt professionelle rådgivere. Det er fastslået, at mikrobølgerne i sig selv ikke bevirker nogen forringelse af modermælkserstatningens næringsindhold eller utilsigtede omdannelse af stoffer, der kan skade barnet. Flasken skal være beregnet til mikroovn, den skal stå op og opvarmes uden låg eller påsat sut. Flasken skal efter opvarmningen vendes nogle gange, men behøver ikke at blive rystet voldsomt. Inden barnet skal spise, er det vigtigt at kontrollere mælkenes temperatur på sin hånddryg. Mælken må ikke føles varm, så er temperaturen over kropstemperatur.¹

Spørgsmål: Kan jeg bruge produkter fra helsekostforretninger i stedet for Nutramigen?

Svar: Sojadrik, havredrik, risdrik og lignende har intet med mælk at gøre og kan ikke anvendes som modermælkserstatning eller som fuldgylde alternativer til komælk. Mælk er en naturlig kilde til mindst 10 forskellige værdifulde næringsstoffer. Ud over protein af høj kvalitet og calcium indeholder mælk en række vitaminer og mineraler.¹

¹. Anbefalinger for spædbarnets ernæring, Sundhedsstyrelsen 2006

Råd om komælksproteinfri diæt

Når man er blevet anbefalet at holde mælkefri diæt, kan følgende liste og de generelle råd (se næste side) være til hjælp i madlavningen.

Varer, som altid indeholder mælk ("synlig" mælk):

A38	Ost
Blandingsprodukter, fx	Skummetmælk
Kærgården	Smør
Cremefraiche	Sødmælk
Fløde	Ylette og andre syrnede mælkeprodukter
Kærnemælk o.l.	Ymer
Letmælk	Yoghurt
Minimælk	

MÆLK gemmer sig også bag ("usynlig" mælk):

Animalsk fedtstof	Mælkeprotein
Animalsk olie	Mælkepulver
Inddampet mælk	Mælketørstof
Kasein	Natriumkaseinat
Kaseinat	Skummetmælkspulver
Kalciumkaseinat	Smøraroma
Kaliumkaseinat	Smørolie
Lactalbumin	Sødmælkspulver
Laktose (mælkesukker)	Tørmælk
Margarine	Valle
Minarine	Valleprotein
Mælkebestanddele	Vallepulver

Ref: Mælkeallergi, børn og mad, Fødevarestyrelsen dec 2005

Generelle råd

	Undgå	Anvend
Drikke	Mælk (ko-, gede- og fåremælk) kærnemælk, yoghurt og kalkberiget juice.	Saft, juice, te, kaffe, vand, og Nutramigen.
Grød-produkter	De fleste færdigkøbte grød-produkter til børn indeholder mælk. Læs varedeklarationen for indhold af mælk.	Grød til børn bør laves fra bunden. Anvend Nutramigen i grøden så ernæringsindholdet sikres.
Brød/Kager	Læs varedeklarationen for mælkebestanddele og smør i brød, kiks, kager osv.	Brød, kager, kiks, mysli, kagemix osv. uden mælkebestanddele og margarine/smør. Ris og pasta.
Fedtstoffer	Smør, margarine (også diæt-margarine og Kærgården). Læs varedeklarationen på mayonnaise, salater m.m.	Olie, mælkefri margarine.
Pålæg	Ost, "pølser" (fx. kødpølse, spegepølse), færdiglavede frikadeller og leverpostej.	Alle former for kød som er skiveskåret (fx. skinke, saltkød). Æg, torskerogn, fisk, honning, marmelade osv.
Kød/Fisk	Færdigretter.	Hele stykker af kød og fisk.
Frugt	Læs varedeklarationen på fx. sorbetis og frugtmos.	Alle former for frugt.
Diverse	Læs varedeklarationen på slik, chokolade, lakrids, bouillonterninger/pulver og færdige sovse.	Sukker, marmelade, sennep, ketchup, tomatpuré, eddike, kakaosmør og mælkefri bouillon.

Kostplan for børn på overgangskost

Følg skemaerne for introduktion af kost som du får af din sundhedsplejerske. I alt mad, som indeholder mælkeprotein (fx modernælkserstatning, alm. mælk, vælling, grød osv.) skal du udskifte "mælken" med Nutramigen.

Mellemmåltider

- Moset banan med Nutramigen-blanding og mælkefri kiks eller mælkefri skorpe
- Nutramigen milkshake (se s. 27-28).
- Nutramigenvælling (se s. 18).
- Nutramigenyoghurt med syltetøj eller frugtmos (se s. 22) og et lille stykke brød
- Frugtgrød med Nutramigen cremefraiche (se s. 22)
- Pandekager med syltetøj og æblemos (se s. 25)

Hvordan kan man berige færdig mad og drikke?

- 1 mål Nutramigenpulver røres ud i 1 spiseske frugtpuré
- 2 mål Nutramigenpulver røres ud i 1 lille glas børnemad (mælkefri)
- 3 mål Nutramigenpulver røres ud i 1 dl færdig frugtgrød
- 4 mål Nutramigenpulver røres ud i 50 ml vand. Hertil tilsættes 100 ml juice, rismælk eller havremælk

Tænk på Nutramigen som barnets mælk!



Kostplan for børn mellem 1 og 3 år

Nutramigen behøver som tidligere nævnt ikke kun at blive drukket af flaske, men kan også anvendes som kosttilskud i den daglige madlavning. Nedenfor præsenterer vi et forslag til en kostplan til brug enten i introduktionsperioden, eller hvis dit barn ikke drikker nok Nutramigen. Kostplanen her giver ialt 18 mål Nutramigenpulver, hvilket svarer til 6 dl Nutramigen-blanding. Husk at servere mælkefrie drikke til maden.

Når der står "mål" anvendes målet, som findes i Nutramigen dåsen.

Måltid	Menuforslag	Berig med
Morgenmad	Grød m. mælkefrit margarine 1 dl kold "tynd" Nutramigen blanding	4 mål Nutramigen 1 mål Nutramigen
Mellemmåltid	Nutramigenmilkshake fx med banan (fx 1 dl)	3 mål Nutramigen
Frokost	1 skive Rugbrød bagt på Nutramigen med mælkefrit pålæg	1 mål Nutramigen
Mellemmåltid	1 dl Nutramigen yoghurt Frugtjuice	3 mål Nutramigen 1 mål Nutramigen
Middag	Ris / Spaghetti med Nutramigen-cremefraiche Kødsovs	1 mål Nutramigen 2 mål Nutramigen
Godnatmad	Frugtgrød Vand	2 mål Nutramigen
Ialt		18 mål Nutramigen

Et andet tips kan være at lave Nutramigen-cremefraiche (se opskriften s. 22). Det kan være en vældig god måde at supplere barnets ernæring på, da der indgår mange mål Nutramigen pulver i opskriften. I opskriften foreslår vi, hvordan den kan bruges.

Grød, vælling og Nutramigenyoghurt

Fra 4 måneders alderen kan dit barn være sværere at mætte. Det er en mulighed at tilsætte stivelse i form af fx maizenamel til Nutramigen-blandingen (vælling), for at barnet skal kunne holde sig mæt længere (se s. 18). I 4 til 6 måneders alderen begynder de fleste børn at være klar til at starte med grød.

Hvornår du starter, afhænger af barnets parathed. Angivne måneder i opskrifterne er vejledende for tidligste start tidspunkt.

Frugtmos kan med fordel serveres på grøden, da det giver en bedre optagelse af jern og modvirker, at barnet foretrækker frugtmos alene.

Hvis dit barn behøver ekstra energi, kan du tilsætte 1 tsk olie eller mælkefri margarine til grød opskrifterne.

Alle udgaver af Nutramigen kan anvendes i opskrifterne.

Et godt tips

Nutramigen-blandingen: Tag en termoflaske med kogt, varmt vand med. Mål den rette mængde Nutramigenpulver op og opbevar det tørt i sutteflasken. Ved spisetid hælder man det varme vand i sutteflasken og ryster den kraftigt, så alt pulveret opløses.

Er du et sted med mikroovn, kan du blot have kogt koldt vand med i en ren sutteflaske. Mål den rette mængde Nutramigen af og medbring det i en lille pose eller beholder. Opvarm vandet til spisetemperatur (fx i mikroovn) og ryst pulveret ud i vandet.





Opskrifter

Vælling og grød

Nutramigenvælling – 4 mdr.

2 dl vand 2 tsk majsstivelse (fx. Maizena)
6 mål Nutramigen

Rør vand og stivelse sammen i en lille gryde. Lad vællingen koge ved middelvarme ca. 1 min. Lad blandingen afkøle til spisetemperatur (max. 40 °C). Nutramigenpulveret piskes i (efterhånden kan du gøre portionen større og vællingen mere grødagtig ved at tilsætte mere stivelse).

Maizenagrød – 4 mdr.

1 1/2 spsk. Maizena
1 1/2 dl vand
5 mål Nutramigen
evt. 1 tsk. sukker

Bland koldt vand og Maizena, bring det i kog, kog i et par minutter. Afkøl til spisetemperatur (max. 40 °C) og rør Nutramigenpulveret i grøden.

Rismelsgrød – 4 mdr.

2 spsk. rismel
2 dl vand
6 mål Nutramigen
evt. 1 tsk. sukker

Kog rismel og vand til en grød ved meget svag varme. Afkøl til spisetemperatur (max. 40 °C). Rør Nutramigenpulveret i.

Majsgørød – 4 mdr.

1/2 dl majsmelet, ca. 30 g
2 dl koldt vand
6 mål Nutramigen pulver
evt. 1 spsk. frugtmos af fx pære eller æble

Pisk majsmelet med vandet i en lille gryde. Bring grøden i kog under piskning og kog ved svag varme i ca. 2-3 minutter. Pisk af og til i grøden. Afkøl grøden til spisetemperatur og rør Nutramigen pulver i. Rør evt. frugtmos i.

Hirsegrød – 4 mdr.

1 dl hirseflager, ca. 40 g
2 dl vand
6 mål Nutramigen pulver
1-2 spsk. frugtmos

Pisk hirseflager med vand i en lille gryde. Bring grøden i kog under piskning og skru ned. Lad den småkoge i 2-3 minutter. Pisk af og til i grøden. Afkøl grøden til spisetemperatur og rør Nutramigen pulver i.



Øllebrød – 6 mdr.

2 skiver mørkt rugbrød uden kerner, ca. 80 g
2 dl koldt vand
6 mål Nutramigen pulver

Skær rugbrødet i store tern og kom det i en lille gryde. Overhæld med vandet, læg låg på og stil gryden i køleskabet fx natten over, eller til brødet er opblødt. Kog det udblødte rugbrød i 2-3 minutter. Sigt grøden eller blend den med stavblender. Kom grøden tilbage i gryden og fortynd evt. med 1/2 dl koldt vand. Varm kort grøden op. Sluk og afkøl til spisetemperatur. Rør 6 mål Nutramigen pulver i. Øllebrøden kan evt. serveres rørt op med frugtmos fx af pærer.

Risgrød – 6 mdr.

3/4 dl minutris (fx. Pama minutris)
2 dl vand
6 mål Nutramigen
drys evt. med 1 tsk sukker og lidt kanel

Bland minutrisene med vand og kog blandingen til en grød (ca. 3-4 min.). Afkøl til spisetemperatur (max. 40 °C). Rør Nutramigenpulveret i grøden.

Havregrød – 6 mdr.

2-3 spsk. havregryn
2 dl vand
6 mål Nutramigen
evt. 1 tsk. sukker

Bring havregryn og vand i kog under piskning, kog i ca. 3 min. Afkøl til spisetemperatur. Rør Nutramigen i grøden.

Mannagrød – 6 mdr.

2 spsk. mannagryn
2 dl vand
6 mål Nutramigen
evt. 1 tsk. sukker

Bring vandet i kog, tilsæt gryn under piskning. Lad det simre i ca. 3-5 min. Afkøl til spisetemperatur. Rør Nutramigenpulveret i grøden.

"På tur grød" – 6 mdr.

0,75 dl blendede havregryn hældes i en skål
1 1/2 dl kogende vand
4 mål Nutramigen
evt. 1 tsk. sukker

Blend havregrynene og hæld det i lukket beholder. Hæld kogende vand i ren termoflaske. Ved tilberedning blandes vand og havregryn. Afkøles til spisetemperatur. Tilsæt Nutramigenpulveret og evt. lidt sukker og vaniljesukker. Opskriften her er god at have med ud, hvis I skal i byen, da den ikke skal koge.

Grahamsgrød – 8 mdr.

2 spsk. grahamsmel
2 dl vand
6 mål Nutramigen
evt. 1 tsk. sukker

Bring vandet i kog, tilsæt grynene under piskning, kog i 3-4 min. Afkøl til spisetemperatur. Rør Nutramigenpulveret i grøden.

Hurtig frisk frugtmos – god som smag til grød

En spiseskefuld frugtmos fx pæremos

Laves hurtigt ved at skrælle en frisk pære og med kanten af en ske forsigtigt skrabe på frugtkødet. Mosen kan herefter røres direkte i den færdige grød. Andre velegnede frugter er modne æbler, bananer, melon og avocado. Friske bær moses nemmest med en gaffel og skræbes evt. igennem en lille sigte med en ske.



Anden mad med Nutramigen

Nutramigenyoghurt – 6 mdr.

2 dl	vand
1/2 spsk.	kartoffelmel
6 mål	Nutramigen
evt. 1 tsk.	sukker

Kog vand og kartoffelmel på svag varme under omrøring, til de første bobler ses. Tag gryden af varmen og lad blandingen afkøle i koldt vandbad. Rør Nutramigenpulveret i, til det bliver en lind dej. Opbevares i en tætsluttende beholder i køleskabet. Serveres som den er, eller iblandet frugt/bærmos, syltetøj eller bananskiver.

Frugt/bær yoghurt

et lille glas	frugtmos (fx. mango eller abrikos)
1-2 mål	Nutramigen

Bland Nutramigenpulveret direkte ned i frugtmosen, rør rundt og server.

Nutramigen-cremefraiche

3 dl	vand
3 spsk.	maizenamel
12 mål	Nutramigen

Bland vand og maizenamel og lad det koge under omrøring i ca. 3 min. Afkøl cremen i koldt vandbad. Tilsæt Nutramigenpulveret og pisk til cremen er jævn. Fordi der indgår mange mål Nutramigenpulver i opskriften, er det en god måde at berige barnets ernæring på.

En god ide kan være at blande en spiseskefuld Nutramigen-cremefraiche i lidt frugtgrød (enten hjemmelavet eller færdig købt). Du kan også servere en skefuld Nutramigen-cremefraiche på pastaen, risen, kartoflerne, kartoffelmos, øllebrød, havregrød osv. Sovsen kan suppleres med Nutramigen-cremefraiche.

Middagsretter

Fra 6 måneders alderen er opskrifterne lidt mere varierede. Kød serveres med kartoffelmos og lidt mosedede grøntsager, så bliver måltidet komplet.

Kartoffel -/ grøntsagsmos – 4 mdr.

2 portioner	
2	mellemstore kartofler (ca. 150 g)
1	lille gulerod (ca. 100 g)
1/2 dl	Nutramigen-blanding
1	knivspids sukker
1 tsk.	(eller mere) mælkefri margarine

Kog kartoflerne/gulerødderne i vand til de er gennemkogte (skær i små terninger). Hæld vandet fra og læg grøntsagerne i en skål. Hæld Nutramigenblandingen, den mælkefri margarine samt sukker i. Mos blandingen med el-piskeren eller brug stavblender til den er tilpas jævn. Server straks, da mosen hurtig bliver kold.

TIP: Kan opvarmes i mikroovnen og guleroden kan evt. erstattes af andre grøntsager, fx broccoli, blomkål eller squash.

Kødfars til frikadeller eller kødboller. Grundopskrift - 2 portioner

godt og vel 1/2 dl	havregryn eller en moset kogt kartoffel
1/4 dl	Nutramigen-blanding
1/4	løg (kan udelades)
150 g	hakket kød
1/4 tsk.	salt (kan udelades)
	evt. hvid peber efter smag

Rør havregrynene i Nutramigenblandingen. Lad den trække i ca. 15 min. Riv løget fint. Bland havregrynsblandingen med løg og kød og smag til med salt og peber.



Frikadeller

Form små kødboller og steg ved middelsvag varme. Husk mælkefri margarine/olie.

Kødboller

Form små runde boller, læg dem i kogende letsaltet vand og lad dem koge til de flyder op til overfladen.

Kødsovs

Grundopskrift – ca. 2 portioner

100 g	hakket kød
1/4	stort løg (kan udelades)
1 tsk.	mælkefri margarine eller olie
1/4	dåse hakkede tomater (kan udelades)
1 tsk.	tomatpuré
Ca. 1/2 spsk.	Nutramigen-cremefraiche (se s. 22)
1/2 tsk.	tørret knust estragon
1/4	fed presset hvidløg (kan udelades)
	salt og peber efter behag

Hak løget fint og steg det gyldentbrunt i fedtstoffet. Tilsæt det hakkede kød og brun det under omrøring. Tilsæt de øvrige ingredienser og lad sovsen koge ved svag varme i 5-10 minutter.

Hvid sovs (Bechamelsovs)

Grundopskrift - 2 portioner

1/4	bouillonterning (mælkefri)
3/4 dl	vand
1 1/2 spsk.	hvedemel
1/4 dl	Nutramigen-blanding
1/4 spsk.	mælkefri margarine
1 knsp.	sukker (kan udelades)
	Hvid eller sort peber efter behag

Terningen kommes i kogende vand - melet piskes i. Lad sovsen koge et par minutter, spæd op med Nutramigen-blandingen. Tilsæt margarine, salt, peber og sukker.

Tips til variationer

Tilsæt fx persille, hvidløg, tomatpuré, dild eller presset citron.

Brød, kager og desserter

Pandekager og klatkager er altid populære, og de kan udmærket fryses ned. Server dem på traditionel vis med sukker eller prøv at tilsætte dejen fx en fint revet gulerod, 1/2 dl groft revet kartoffel, 3/4 dl kogt kold ris eller 25 g broccolipuré. Den færdige pandekage kan også fyldes med fx kødfars og gratineres i ovnen i 5 min. ved 225 °C.

Pandekager, 2 personer

1 3/4 dl	Nutramigen-blanding (se opskrift side 9)
1/4 dl	dansk vand eller andet neutralt mineralvand
1 1/4 dl	hvedemel
1 spsk.	sukker
1/4 spsk.	olie

Bland Nutramigen-blandingen og dansk vand i en skål. Hæld melet i skålen under omrøring og tilsæt sukker. Dejen skal være helt glat. Lad dejen hvile nogle minutter, gerne et kvarter i køleskabet. Bag pandekagerne på middel varme. Husk at bruge mælkefri margarine.

Kanelkage

Dej:	Glasur:
250 g smeltet margarine (mælkefri)	100 g smeltet margarine (mælkefri)
600 g sukker	500 g flormelis
800 g mel	4 tsk. vaniljesukker
8 tsk. kanel	2 spsk. cacao
4 tsk. natron	8 spsk. varm stærk kaffe
1 liter Nutramigen-blanding	

Fedtstof og sukker røres godt sammen. Herefter røres Nutramigen-blandingen i. Bland mel med kanel og natron og rør det i sammen med Nutramigen-blandingen. Bages i bradepande ved 200 °C i ca 1/2 time.

Glasur: smelt den mælkefrie margarine i en gryde. De øvrige dele kommes i gryden, og det hele røres sammen. Når den bagte kage er afkølet lidt, kommes glasuren på kagen.



Nutramigen Rugbrød (2 stk.)

150 g knækkede hvede eller rugkerner eller halvt af hver koges i ½ liter vand i 5 min.

1 liter	Nutramigen-blanding (1 liter vand + 32 mål Nutramigen)
2 spsk.	salt
500 g	grahamsmel
500 g	groft rugmel
50 g	gær

Nutramigen-blandingen hældes op i en stor røreskål, de kogte kerner med vand røres i. Salt drysses i, og grahamsmel tilsættes. Det hele blandes godt. Gæren smuldres i blandingen, lad det hele stå i et par minutter, til gæren er smeltet. Rør rundt. Tilsæt rugmelet og rør godt igennem. Det er en blød dej, som ikke kan æltes. Fordel dejen i to smurte rugbrødsforme (hver på 1,5 liter). Sæt brødene på nederste rille i en kold ovn. Stil temperaturen på 150 °C, efter 1 time sættes temperaturen op til 180 °C, og brødene bages yderligere i 2 timer (total bagetid 3 timer). Syntes brødene meget mørke, inden de er færdig bagte, lægges et stykke folie løst hen over dem den sidste halve time af bagetiden. Afkøles på rist. Mens de er lune tages de ud af formene. Brødene må ikke skæres før næste dag.

Drikke/Milkshakes

En "Nutramigenmilkshake" er et perfekt mellemmåltid eller en god dessert. Man kan variere smagen i det uendelige – brug fantasien! – men her er nogle afprøvede varianter, som man kan begynde med. Shaken er bedst, når den serveres rigtig kold. Hver opskrift er beregnet til 1 portion.

"Cacaomælk"

Cacaomælk skal laves på Nutramigen, og det er bedst at bruge rigtig cacao.

Cacao

1/2 spsk.	cacao
1/2 spsk.	sukker
2 dl	Nutramigen-blanding

Bland cacao og sukker og pisk Nutramigen-blandingen i. Bring blandingen i kog. Kan drikkes både varm og kold.

Banan milkshake

2 dl	kold Nutramigen-blanding
1/2	banan

Peach Melba milkshake

2 dl	kold Nutramigen-blanding
1/2	banan
1/2	fersken fra dåsen
1 spsk.	ferskensaft (fra dåsen)



Prinsesse milkshake

2 spsk.	hindbær
2 spsk.	blåbær
2/3	banan
4 tsk.	sukker
2 dl	kold Nutramigen-blanding

Banan og cacao milkshake

2 dl	kold Nutramigen-blanding
1/2	banan
4 tsk.	cacao

Bland ingredienserne til de respektive "shakes" i en blender eller med en elpisker til en passende konsistens. Server "shaken" i en tudkop eller i et højt fint glas. Sæt et festligt sugerør i og pynt med bær eller et drys cacao.

Økonomisk tilskud

Der ydes 60 % tilskud til Nutramigen 1 og 2 samt Nutramigen AA fra sygesikringen til mælkeallergiske børn. Dette kræver, at lægen udskriver en såkaldt grøn recept som afleveres på apoteket.

Det tilrådes fortsat at gemme kvitteringerne på egen-betalingen på de 40 %, da man fortsat kan søge om økonomisk tilskud til dækning af merudgifter hos kommunen efter "lov om social service" (paragraf 41) da Nutramigen 1 og 2 samt Nutramigen AA er dyrere end de almindelige modernælkserstatninger. Tilskuddet er ikke afhængig af indtægt, men lægeerklæring skal foreligge.

Husk at gemme dine kvitteringer fra Apoteket som dokumentation for dine udgifter.





**Mead Johnson Nutrition støtter WHO's anbefaling om,
at brystmælk er spædbarnets bedste ernæring.**

Se også vores hjemmeside
www.meadjohnson.dk

På vores hjemmeside kan du:

- spørge en diætist om komælksproteinfri kost
- downloade opskrifter og andet materiale om komælksproteinfri kost

Du kan også få hjælp ved at ringe til 45 93 05 06