

Pepticate – tarif ve faydalı öneriler

İnek sütüne alerjisi olan
çocuklar için



İnek sütü alerjisi

İnek sütü protein alerjisi genelde bebek anne sütünden kesilerek, bebek maması ve inek sütü içeren bebek mamasına geçtiğinde meydana gelir. İnek sütü protein alerjisinde, çocuğunuzun inek sütü içermeyen gıdalar tüketmesi önemlidir.

Çoėu durumda, bebek inek sütü proteinine tepki verir. En sık görülen belirtiler ishal, kusma, iştah kaybı, genel rahatsızlık, egzama ve kurdeşen olup, bazı durumlarda az kilo alma veya dışkıda kan gibi diğer bağırsak rahatsızlıkları görülebilir. Bebeğiniz bir veya birden fazla belirti gösterebilir.



Pepticate nedir?

Pepticate, doğumdan itibaren anne sütünün yerine kullanılabilir, inek sütü içermeyen bir bebek mamasıdır. Pepticate, bir yaş üzeri çocuklarda süt yerine kullanılmaktadır. Yüksek oranda parçalanmış peynir altı suyundan türetilen protein Pepticate'ın hipoalerjenik bir ürün olmasını sağlamaktadır. Hipoalerjenik, çocuğun ürüne karşı alerjik reaksiyon geliştirme riskinin minimum düzeyde olması anlamına gelir.

- Pepticate gluten içermez ve doğaldır
- Pepticate aşağıdaki koşulları olan çocuklara verilir:
 - inek sütü protein alerjisi
 - birden fazla gıda alerjisi
- Eczanelerden satın alınabilen Pepticate, doktor veya diyetisyen tarafından Gıda Önerisi olarak reçete edilir.

Bebek maması olarak Pepticate'ın hazırlanması

Önerilen sulandırma: 13,5 g (3 kaşık toz veya 30 ml = 2 yemek kaşığı) 90 ml su ile 100 ml'lik son hacme kadar sulandırılır.

Kaşık sayısı	Su ml	Hazır karışım ml
4,5 g		
1	30	35
3	90	100
6	180	200

Bu tarif, 100 ml hazır karışım verir

1. Hazırlamadan önce ellerinizi yıkayın ve iyi temizlenmiş aletler kullanın. Soğuk suyu kaynatın; hiçbir zaman musluktan gelen sıcak suyu kullanmayın. Daha büyük çocuklarda kaynamamış su kalitesi yeterli olmakla birlikte, toz ılık suda daha iyi çözünür.
2. Birkaç dakika soğumaya bırakın ve biberonda 90 ml'ye kadar su ölçün.
3. 3 kaşık (13,5 g veya 30 ml) Pepticate ekleyin. 4,5 g (10 ml) kapasiteli kaşık kutu içinde tedarik edilmektedir.
4. Toz çözünene kadar çırpın veya hızlıca çalkalayın.
5. Tüketilebilecek sıcaklığa gelene kadar soğumasını bekleyin. Karışımın sıcaklığını bileğinin iç kısmına damlatarak kontrol edin.

Raf ömrü ve saklama

Bir defada yalnızca bir öğünlük mama hazırlayın. Isıtılan veya artan karışım atılır. Ağız yoluyla beslemede, bekleme süresi 4 saati aşmamalıdır. Kutu oda sıcaklığında saklanmalıdır. Son kullanma tarihi kutu üzerinde belirtilmektedir. Açılan kap sıkıca kapatılmalı ve 4 hafta içinde tüketilmelidir.

Başlangıçta dikkat edilecek faktörler

Pepticate, çocukların midesinde sertleşmeyi önlemek ve iyi bağırsak bakterilerinin üremesini teşvik etmek için laktoz ve GOS/FOS, prebiyotik diyet lifi içermektedir.

Pepticate'ın kullanıldığı ilk birkaç gün, çocuğun karnından ses gelebilir ve şişkinlik görülebilir. Ayrıca dışkısının daha gevşek olduğunu görebilirsiniz. Çocuğun iştahının iyi olması ve mamadan sonra genel olarak rahatsızlık yaşamaması olumlu bir işaret olup, normaldir.

Besin ve besin takviyesi olarak Pepticate

Doğal bir tadı ve kokusu olan Pepticate, tadını etkilemeksizin diğer gıdalara eklenebilir.

Biraz daha büyük çocuklarda (> 6 ay), Pepticate toz çocuğa verilen farklı gıdaları zenginleştirmek amacıyla eklenebilir.

Öğün başına 1-3 ölçüm kaşığı uygun olabilir.

Pepticate, ihtiyaç duyan daha büyük çocuklarda meyve püresi, O'boypulver ve konsantre meyve sularına besin takviyesi olarak eklenebilir (kitapçığıdaki tarife bakın).



Pepticate'a başlama önerisi

Pepticate bebeğinizin beslenme ihtiyacını karşılamak üzere formüle edilmiştir. Çocuğunuz için uygun olan takviyeyi çocuk doktorunuz ve/veya diyetisyeniniz belirleyecektir.

Marketlerde satılan ve evde kaynatılarak kullanılan süt içermeyen ürünlerin, bir bebeğin besin ihtiyaçlarını karşılamak için yeterli olmadığını unutmayın. Bebeğiniz sütteki proteine tepki verdiği için laktoz içermeyen ürünlerin bir alternatif olabileceğini düşünmeyin.

Bebeğiniz doktorunuz/diyetisyeniniz tarafından önerilen takviyeyi almak istemezse, daha fazla öneri için hemen doktorunuza/diyetisyeninize yeniden başvurun.

Bebeğin içtiği veya ihtiyaç duyduğu miktar bireyseldir. Çocuk doktorunuz/diyetisyeniniz bebeğinizin ihtiyacı olan miktarın kabaca tahmin edilmesine yardımcı olsa da, ne kadar aç olduğuna bebek kendisi karar verecektir. Küçük çocuklar genellikle daha sık ve az porsiyonlu öğünlere ihtiyaç duyar. Sağlıklı bir çocuk doyduğu zaman fark eder. Bebeğiniz memnun görünüyorsa biberonda kalan mamayı bitirmesi için zorlamayın.

D vitamini damlası vermeye devam edilecek mi?

Bir aydan yaklaşık 24 aya kadar olan çocuklara D vitamini damlası önerilmektedir. Doktorunuz veya diyetisyeniniz tarafından aksi belirtilmediği sürece, bu durum Pepticate kullanan bebekler için de geçerlidir.

Ek kalsiyum verilmesi gerekli midir?

Bebek Pepticate'ı ilk kullanmaya başladığında ek olarak kalsiyum verilmesi gerekmektedir. Sonraki dönemlerde, bebeğin laktoz içermeyen gıdalarla birlikte ne kadar Pepticate tükettiğine bağlı olarak kalsiyum takviyesi gerekli olabilir. Bebeğinizin doktoruna veya diyetisyenine danışın.

Katı gıdaya geçiş

• Mümkünse, anne sütüne alternatif olarak Pepticate 6 aya kadar tavsiye edilmektedir.

• Diğer gıdalara başlamak için bebeğin 6 aylık olmasının beklenmesi gerekir. Katı gıda porsiyonlarına çay kaşığı boyutunda başlayarak yaklaşık bir hafta içinde yavaş yavaş artırın. Çocuk, katı gıdalara kendi ritminde alışmak için zamana ihtiyaç duyacaktır. Bu nedenle, Pepticate'in yanında diğer gıdalara başlamak için 6 aydan uzun süre beklenmesi gerekir.

• Patates, pirinç, mısır, yer elması, karnabakar, elma, muz, kuş üzümü ve yaban mersini gibi gıda maddeleri ile başlamak uygun olabilir.

Doktorunuzun veya hemşirenizin çocuğunuz için uygun olduğunu söylediği gıdaları kullanın.



Bebekler için en uygun gıda anne sütüdür. Pepticate özel tıbbi amaçlara yönelik bir gıda olup, doktorunuz ve diyetisyeninizin tavsiyesi üzerine, yalnızca emzirme de dahil olmak üzere diğer beslenme biçimleri değerlendirildikten sonra kullanılmalıdır.

Bileşen listesini mutlaka okuyun ve aşağıdaki bileşenleri içeren gıdalardan kaçının:

Mjölük (Süt)

Filmjölük (Ekşi süt)

Yoghurt (Yoğurt)

Grädde (Krema)

Gräddpulver (Krema tozu)

Gräddfil (Ekşi krema)

Crème fraîche (Taze krema)

Glass (Dondurma)

Keso (Süzme peynir)

Kesella (Lor peyniri)

Kvarg (Çökelek peyniri)

Ost (Peynir)

Mjukost (Yumuşak peynir)

Ostpulver (Peynir tozu)

Messmör (Yumuşak peyniraltı suyu peyniri)

Mesost (Peyniraltı suyu peyniri)

Smör (Tereyağı)

Margarin (Margarin)

Ströbröd* (Bitkisel margarin)

Ströbröd (Ekmek içi)

Skorpsmulor (Ekmek kabuğu)

Mjölökprotein (Süt proteini)

Mjölökäggvita (Süt ve yumurta akı proteini)

Tormjölökspulver (Kuru süt tozu)

Skummjölökspulver (Süt tozu)

Mjölökalbumin (Laktalbumin)

Natriumkaseinat

(Sodyum kazeinat)

Kasein (Kazein)

Vassle (Peyniraltı suyu)

Laktos** (Laktoz)

* Ancak, bu hükümler kapsamında bitkisel yağ süt proteini içermemelidir. ** Normal gıdalarda bulunan laktoz eser miktarda süt proteini içerebilir.

Kullanım önerisi

Gluten içermeyen bebek maması ve püre

KARABUĞDAY LAPASI

2 DL SU

1 YEMEK KAŞIĞI KARABUĞDAY UNU

6 KAŞIK PEPTICATE

Su ve karabuğday ununu bir tencerede karıştırın. Kaynamaya başladıktan sonra hafif karıştırarak birkaç dakika kaynatın. Tencereyi ocaktan alın, biraz bekletin ve Pepticate'ı çırpın.

MISIR NİŞASTASI

2 DL SU

2 ÇAY KAŞIĞI MISIR UNU

6 KAŞIK PEPTICATE

Su ve mısır nişastasını bir tencerede karıştırın. Kaynamaya başladıktan sonra hafif karıştırarak birkaç dakika kaynatın. Tencereyi ocaktan alın, biraz bekletin ve Pepticate'ı çırpın.

MISIR UNU LAPASI

2 DL SU

1 ½ YEMEK KAŞIĞI MISIR NİŞASTASI

6 KAŞIK PEPTICATE

Su ve mısır nişastasını bir tencerede karıştırın. Kaynamaya başladıktan sonra birkaç dakika kaynamaya bırakın. Tencereyi ocaktan alın, biraz soğumasını bekledikten sonra Pepticate'ı ekleyin. Biraz meyve püresi ile birlikte Pepticate karışımını servis edin.*

MISIR UNU LAPASI

2 DL SU

2 YEMEK KAŞIĞI MISIR UNU

6 KAŞIK PEPTICATE

Suyu ve mısır ununu bir tencerede karıştırın. Kaynamaya başladıktan sonra yaklaşık 5 dakika kaynamaya bırakın. Tencereyi ocaktan alın, biraz soğumasını bekleyin ve Pepticate ekleyin. Meyve püresi ve Pepticate karışımı ile servis edin.*

DARI İRMİĞİ LAPASI

2 DL SU

2 YEMEK KAŞIĞI DARI İRMİĞİ

6 KAŞIK PEPTICATE

Suyu kaynatın ve darı irmiğini çırpın. 5-8 dakika kaynatın. Tencereyi ocaktan alın, biraz soğumasını bekleyin ve Pepticate ekleyin. Meyve püresi ve Pepticate karışımı ile servis edin.*

KARABUĞDAY GEVREĞİ LAPASI

2 DL SU

2-3 YEMEK KAŞIĞI KARABUĞDAY GEVREĞİ

6 KAŞIK PEPTICATE

Su ve karabuğday gevreğini bir tencerede karıştırın. Kaynamaya başladıktan sonra yaklaşık 5 dakika kaynamaya bırakın. Tencereyi ocaktan alın, biraz soğumasını bekleyin ve Pepticate ekleyin. Meyve püresi ve Pepticate karışımı ile servis edin.*

Gluten içeren bebek maması ve püre

BUĞDAY UNU LAPASI

2 DL SU

2 ÇAY KAŞIĞI BUĞDAY UNU

6 KAŞIK PEPTICATE

Su ve buğday ununu karıştırın. Kaynamaya başladıktan sonra karıştırarak birkaç dakika kaynatmaya devam edin.

Tencereyi ocaktan alın, biraz bekletin ve Pepticate'ı çırpın.



Diğer tarifler

YUMURTALI KREP

3 DL PEPTICATE KARIŞIMI*

1 YUMURTA

1 DL BUĞDAY UNU VEYA MISIR NİŞASTASI

İSTEĞE BAĞLI OLARAK 1 TUTAM TUZ

1 ½ dl Pepticate karışımını* bir kaba boşaltın ve yumurtayı ekleyin. Unu karıştırın ve topakları kaybolana kadar çırpın. Daha sonra kalan Pepticate karışımı* ile birlikte derseniz biraz tuz ekleyin. Krepleri süt içermeyen bitkisel yağ veya sıvı yağ ile pişirin. Kalan krepler buzlukta saklanabilir.

PATATES PÜRESİ

2 ORTA BOY PATATES (YAKLAŞIK 150 G)

(SU)

2-3 YEMEK KAŞIĞI PEPTICATE KARIŞIMI*

1 ÇAY KAŞIĞI SÜT İÇERMEYEN MARGARİN

(TUZ)

Patatesleri soyun ve iri parçalar halinde kesin. Tencereye koyun ve az suda kaynatın. Patatesler tamamen yumuşayana kadar 12-15 dakika kadar kaynatın. Patatesin suyunu boşaltın. Patatesleri ezin veya topak içermeyen püre kıvamını elde etmek için elekten geçirin. Tencereyi geri yerleştirin. Pepticate karışımını* ve süt içermeyen margarini ekleyin, ince ve topaksız bir kıvam elde edene kadar çırpın. Biraz tuz ile zenginleştirebilirsiniz.

*Pepticate-karışımını hazırlayın.

"Pepticate karışımı" daha ince bir kıvam elde edilmesini sağlar. Pepticate karışımı bu tarifte öğün içeceği veya pürede "süt" olarak kullanılabilir. Sayfa 2'de bulunan, anne sütüne takviye olarak Pepticate eklenmesine ilişkin tarifi takip edin. Tarif yaklaşık 1 dl "Pepticate karışımı" verir.

- 1 dl soğuk suyu kaynatın. Suyun soğumasını bekleyin.
- 3 kaşık (13,5 g veya 30 ml) Pepticate ekleyin. 4,5 g (10 ml) kapasiteli kaşık kutu içinde tedarik edilmektedir.
- Toz çözünene kadar çırpın veya hızlıca çalkalayın.

Faydalı öneri

Süt

Süt yerine soğuk Pepticate karışımını kullanın; aşağıya bakın.

Yoğurt

Önerilen yoğurt tarifine bakın.

Lapa

Önerilen lapa tarifine bakın.

Püre

Önerilen püre tarifine bakın.

Krep

Krep, Pepticate ile mükemmel bir şekilde hazırlanabilir; önerilen krep tarifine bakın. Krepler, süt içermeyen margarin ve sıvı yağ ile pişirilir.

Hazırlanışı

Süt yerine karşılık gelen miktarda Pepticate karışımı kullanın. Süt içermeyen margarin veya sıvı yağ kullanın.

Sos/Sulu Yemek

Hazır sos içinde Pepticate karışımı çırpın veya sebze suyu, patates, et suyu ile hazırlayın.

Yağ

Bazı çocuklar az miktarda fazladan yağa ihtiyaç duyabilir. Lapa porsiyonuna az miktarda (1 tatlı kaşığı) süt içermeyen margarin veya 2-4 ml sıvı yağ eklenebilir.

YOLCULUK SIRASINDA

Bebek maması

Kaynamış suyu termosaya koyun. Bebeği beslerken, mama olarak kullanılan Pepticate formülüne göre karışımı ekleyin.

Lapa

Suyu ve unu lapa tarifine göre kaynatın. Sıcak karışımı bir termosaya boşaltın. Bebeği beslerken, sıcak karışımı biberona boşaltın, biraz soğumaya bırakın ve ardından un / su karışımına Pepticate tozunu ekleyin. Şişeyi hızlıca çalkalayın, bekleyin ve tekrar çalkalayın. Lapayı uygun sıcaklığa soğumaya bırakın.

Saklama ve ısıtma

Pepticate ile pişirilen gıdanın dondurulması uygundur. Bazen kıvamı biraz değişse de, dikkatli bir şekilde ısıtıldığında tadı ve besin değeri değişmez.



İnek sütü alerjisi hakkında daha fazla bilgi için bkz.

www.komjolsallergi.se.