



Część **2**
po 6. miesiącu

MAŁY ALERGIK W WIELKIM ŚWIECIE SMAKÓW

**Trudne pytania
Mądre odpowiedzi
Pyszne gotowanie**

Prof. dr hab. n. med.
Mieczysława Czerwionka-Szaflarska
Dr inż. Joanna Neuhoff-Murawska
Mgr inż. Sylwia Lenartowicz

Przepisy dla alergika
**OD NIEMOWLAKA
DO PRZEDSZKOLAKA!**

+
Schemat żywienia niemowląt



DRODZY RODZICE I OPIEKUNOWIE,

wierzemy, że **rozszerzanie diety dziecka jest wielką przygodą dla całej rodziny**. To pełen wyzwień, ale i radości czas, gdy **maluch odkrywa nowe smaki, zdobywa nowe umiejętności i uczy cieszyć się jedzeniem!**

A jeśli Wasze dziecko ma alergię na białka mleka krowiego? Co z rozszerzaniem jego diety? Spieszymy z pomocą – gotowanie dla malucha z alergią na białka mleka krowiego będzie równie ekscytującym doświadczeniem. Wystarczy znajomość zasad... i **garść ciekawych przepisów, opracowanych specjalnie dla dzieci z alergią**.

Podpowiemy Wam, jak **menu malucha można wzbogacić o przepyszne dania**, podać pachnące naleśniki czy sprawić przyjemność owocowym smoothie. Choć nie możecie przygotować ich na „zwykłym” mleku, **doskonałą bazą będzie właściwy preparat mlekozastępczy zalecony przez lekarza**.

Tę publikację stworzyliśmy we współpracy z wybitnymi ekspertami, by odpowiedzieć na najczęściej zadawane pytania, rozwiązać wątpliwości i wnieść różnorodność w codzienne menu małego alergika.

**Życzymy miłej lektury
i wspaniałych doświadczeń w gotowaniu!**





SPIS TREŚCI:

ODPOWIEDZI NA PYTANIA RODZICÓW

Wstęp prof. dr hab. n. med. Mieczysława Czerwionki-Szaflarskiej	4
Gdy Rodzice pytają mnie o alergię u ich dziecka	6
Gdy Rodzice pytają mnie o rozszerzanie diety niemowląt ze zdiagnozowaną alergią.....	10
Schemat żywienia niemowląt	14
Gdy Rodzice pytają mnie o dietę alergika, który skończył już 1. rok życia	16

PRZEPISY

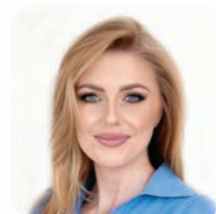
Wstęp dietetyk dr inż. Joanny Neuhoff-Murawskiej	22
Budyń jaglany	24
Zupa krem z dyni	26
Zabielana zupa jarzynowa	28
Mango lassi.....	30
Mięso z indyka w sosie pomidorowym z kaszą.....	32
Pasta kanapkowa z zielonego groszku.....	34
Kaszotto wegetariańskie	36
Pulpety rybne w sosie koperkowym z makaronem	38
Chili sin carne.....	40
Risotto z kurczakiem i zielonymi warzywami	42
Lasagne bolognese z sosem à la beszamel	44
Naleśniki.....	46
Szarlotka z kaszą jaglaną	48
Lody – sorbet truskawkowy.....	50
Zielone placuszki bananowe.....	52
Bulion warzywny – przepis podstawowy	54
Dzienniczek rozszerzania diety małego alergika.....	55



**Prof. dr hab. n. med.
Mieczysława Czerwionka-Szaflarska**



**Dietetyk dr inż.
Joanna Neuhoff-Murawska**



**Dietetyk mgr inż.
Sylwia Lenartowicz**





**Prof. dr hab. n. med.
Mieczysława Czerwionka-Szaflarska**

Wybitny specjalista w zakresie alergii pokarmowej i konsultant krajowy w zakresie gastroenterologii dziecięcej. Na co dzień pracuje w Klinice Pediatrii, Alergologii i Gastroenterologii Szpitala Uniwersyteckiego nr 1 im. dr. A. Jurasza w Bydgoszczy.



SZANOWNI PAŃSTWO,

Każdego dnia Rodzice moich małych pacjentów zadają dziesiątki pytań na temat alergii pokarmowej. Jak rozpoznać objawy alergii? Co to jest próba prowokacji? Czy można przeprowadzić ją w domu? Czym jest marsz alergiczny i czy można mu jakoś zapobiec? Jak rozszerzać dietę małego alergika? Czego unikać w menu?

Wiem, jak ważne dla każdego Rodzica jest zdrowie maluszka, jego prawidłowy rozwój i bezpieczne żywienie. Doskonale rozumiem ich troskę, niepokój, a także potrzebę wsparcia, zwłaszcza w trudnych chwilach. Alergia u dziecka jest przecież wyzwaniem dla całej rodziny.

Jestem lekarzem specjalistą pediatrii, alergologii i gastroenterologii dziecięcej. **W swoim gabinecie odpowiadam na wszystkie pytania Rodziców** tak, aby pomóc im zrozumieć alergię pokarmową, pokonać obawy i wybrać odpowiedni sposób żywienia. Przekonuję, że mali alergicy również mogą szczęśliwie się rozwijać oraz jeść zdrowo, smacznie i bezpiecznie.

Dziś chciałabym podzielić się swoją wiedzą także z Państwem.

Spośród wielu pytań zadawanych przez Rodziców wybrałam te, które słyszę najczęściej. Dotyczą one m.in. diagnostyki alergii na białka mleka krowiego, rozszerzania diety dziecka z alergią oraz zbilansowanego żywienia alergika-juniora.

Gdy rodzice pytają mnie o alergię ich dziecka, zawsze odpowiadam najlepiej jak potrafię, wykorzystując całą swoją wiedzę ekspercką, doświadczenie i znajomość najnowszych odkryć nauki. Mam nadzieję, że zebrane przeze mnie odpowiedzi pomogą rozwiązać także Państwa obawy i wątpliwości. Wiedza lekarza, troska Rodziców i odpowiednie żywienie – to działa!

Zapraszam do lektury.

GDY RODZICE PYTAJĄ MNIE O ALERGIĘ U ICH DZIECKA:

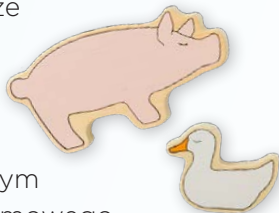
Moje dziecko ma niepokojące objawy, zastanawiam się, czy może to być alergia. Czym jest ta choroba? Jak objawia się ona u najmłodszych?

Karol, tata 3-miesięcznej Karoliny

Alergia pokarmowa to zmieniona odpowiedź immunologiczna organizmu na spożywany pokarm.

W pierwszym roku życia najczęstszym alergenem są białka mleka krowiego. Ich źródłem może być pokarm mamy, jeśli spożywa ona mleko krowie. Białka mleka krowiego zawiera także standardowe mleko modyfikowane.

Alergia na białka mleka krowiego (w skrócie: ABMK) może objawiać się na wiele sposobów i obejmować różne układy – w okresie niemowlęcym dotyczy to przede wszystkim skóry, układu pokarmowego i oddechowego. Kliniczne objawy ABMK powtarzają się po każdym kontakcie z białkami mleka krowiego. Objawy te zawsze powinny być zdiagnozowane przez lekarza i potwierdzone tzw. próbą prowokacji. Polega ona na wprowadzeniu potencjalnego alergenu do diety dziecka po okresie jego eliminacji. Samodzielne wykonywanie takiej próby nie jest zalecane. Każdą niepokojącą reakcją należy jak najszybciej konsultować z lekarzem.



Zastanawiam się, czy przed wizytą u lekarza zrobić na własną rękę jakieś testy na alergię. Czy jest to zalecane? Jak lekarz diagnozuje alergię w początkowym okresie życia?

Ula, mama 4-miesięcznego Igora

To naturalne, że rodzice martwią się o zdrowie dziecka i chcą jak najszybciej odkryć przyczyny dolegliwości. Jednak wykonanie testów na własną rękę nie zastąpi rozpoznania klinicznego

i może być dla dziecka źródłem niepotrzebnego stresu. Warto też wiedzieć, że na rynku dostępne są różne testy, które nie są zalecane w diagnostyce ABMK (np. płatkowe testy skórne czy testy oznaczające swoiste IgG).

Rodzice zawsze powinni zgłosić się do lekarza w celu omówienia niepokojących objawów i pogłębionej diagnostyki. Ustalenie właściwego rozpoznania wymaga wnikliwego wywiadu i analizy, wyników testów skórnych, badań immunologicznych czy testów eliminacji i prowokacji. To lekarz ustali i zaleci odpowiednie postępowanie. Bardzo ważne jest zaufanie oraz stały kontakt rodziców ze specjalistą.

Podstawą rozpoznania ABMK jest próba eliminacji i prowokacji. Najprostszą, sprawdzoną próbą diagnostyczną jest dieta eliminująca białka mleka krowiego. Jeśli po jej zastosowaniu dolegliwości szybko ustępują, do pełnego rozpoznania ABMK nadal niezbędna jest doustna próba prowokacji mlekiem krowim, czyli ponowne jego wprowadzenie do diety.

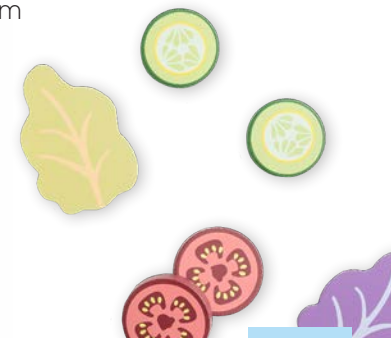
W diagnostyce alergii na białka mleka krowiego (zwłaszcza postaci IgE-zależnych) stosuje się m.in. punktowe testy skórne i oznaczenie alergenu swoistych IgE (sIgE). Decyzję o wykonaniu badania podejmuje lekarz prowadzący.

Moje dziecko ma niepokojące objawy po spożyciu mleka. Jak odróżnić alergię od nietolerancji laktozy?

Filip, tata 4-miesięcznej Krysi

W mleku mamy oraz mleku modyfikowanym znajdują się zarówno laktoza, jak i białka mleka krowiego. Za objawy po spożyciu mleka mogą odpowiadać obydwa te składniki. Inne jest jednak podłoże niepożądanych reakcji.

Mechanizmy odpowiedzialne za powstanie



objawów klinicznych można podzielić na immunologiczne (związane z układem odpornościowym) lub nieimmunologiczne. Do pierwszych należy nadwrażliwość alergiczna (np. na białka mleka krowiego), do drugich – nadwrażliwość niealergiczna, tzw. nietolerancja pokarmowa (np. nietolerancja laktozy).

Laktoza to cukier mleczny, który jest głównym węglowodanem mleka krowiego. Pełni istotne funkcje, podkreśla się także jej rolę w prawidłowym rozwoju niemowląt i małych dzieci.

Aby wchłonąć się do organizmu, laktoza (czyli cukier mleczny) musi zostać rozłożona do cukrów prostych: glukozy i galaktozy. Do tego procesu potrzebny jest enzym – laktaza. Niedostateczna aktywność laktazy powoduje, że część laktozy ulega fermentacji zamiast trawieniu i wchłonięciu, co zwiększa produkcję gazów i powoduje uciążliwe objawy: wzdęcia, odgłos przelewania, bóle brzuszka, kwaśne, pienne, „strzelające” stolce. Mimo to zwykle dziecko prawidłowo przybiera na masie ciała (bez istotnych zaburzeń wchłaniania).

Alergia na białka mleka krowiego i nietolerancja laktozy to dwa różne schorzenia, które są często mylone ze względu na podobieństwo objawów. Nieuzasadnione jest rutynowe wykluczanie laktozy u dziecka z alergią na białka mleka krowiego, bez klinicznych objawów nietolerancji laktozy ze strony przewodu pokarmowego.

Każda próba prowokacji wywołuje we mnie niepokój. Dlaczego konieczne jest monitorowanie nabywania tolerancji? Jak często to robić?

Anna, mama 6-miesięcznego Bolka

Postępowanie dietetyczne nie może być bardziej uciążliwe niż sama choroba. Dlatego co jakiś czas zaleca się wykonanie prowokacyjnej próby pokarmowej (zwanej też „próbą prowokacji”). Pozwala ona ocenić zdolność organizmu dziecka do nabycia (lub nie) tolerancji na eliminowany pokarm.

Ocena nabycia tolerancji pokarmowej jest bardzo istotna. U niektórych maluchów zarówno choroba, jak i jedyna skuteczna obecnie metoda leczenia – dieta eliminacyjna, mogą prowadzić do przewlekłych zaburzeń stanu odżywienia w najważniejszym dla rozwoju okresie życia.

Po rozpoznaniu u dziecka ABMK, przy wprowadzaniu diety bezmlecznej opartej o hydrolizaty białek mleka krowiego znacznego stopnia, niezbędny jest plan monitorowania nabywania tolerancji. Próbę taką można przeprowadzić po 6-9 miesiącach od wprowadzenia diety bezmlecznej lub w okolicach pierwszych urodzin dziecka.

W przypadku braku tolerancji kolejna próba prowokacji zaplanowana jest przez lekarza indywidualnie, w zależności od objawów małego pacjenta – zazwyczaj co 6-12 miesięcy. Jeśli wynik prowokacji jest ujemny, uznaje się, że dziecko nabyło tolerancję na pierwotnie alergizujący pokarm, co jest równoznaczne z ustąpieniem rozpoznawanej wcześniej alergii pokarmowej.

Warto wiedzieć, że czas stosowania zaleconej przez lekarza mieszanki aminokwasowej wynosi do ok. 12 miesięcy, a w bardzo ciężkich przypadkach mogą być to nawet 24 miesiące lub dłużej.

Plan monitorowania nabywania tolerancji i przebieg prób prowokacji zawsze należy ustalić z lekarzem prowadzącym dziecko.



U mojego dziecka lekarz zdiagnozował alergię. Jaka jest szansa, że z niej wyrośnie, a może grozi mu marsz alergiczny?

Kasia, mama 8-miesięcznej Wandy

Dziecko wyrasta z alergii pokarmowej w momencie, gdy jego organizm przestaje negatywnie reagować na kontakt z pokarmem



wywołującym reakcję. Dzieje się tak, ponieważ z czasem rozwija się układ odpornościowy i pokarmowy i znikają nadmierne reakcje na dotychczas uczulające pokarmy.

Obraz kliniczny alergii pokarmowej może się zmieniać. Dojrzewanie narządów i układów organizmu wcześniej dotkniętych alergią sprzyja wyzdrowieniu, dlatego część maluchów po prostu „wyrasta” z alergii pokarmowej. Niestety, u części dzieci może dochodzić do pojawienia się nowych objawów choroby – jest to tzw. marsz alergiczny.

Na szczęście codzienne obserwacje kliniczne wskazują, że bardzo wiele dzieci reagujących alergicznie na spożywany pokarm z upływem czasu zaczyna go tolerować. Badania potwierdzają, że ponad 80% maluchów wyrasta z alergii do 3. roku życia, a aż 92% – do 5. urodzin.

GDY RODZICE PYTAJĄ MNIE O ROZSZERZANIE DIETY NIEMOWLĄT ZE ZDIAGNOZOWANĄ ALERGIĄ:

Obawiam się rozpoczęcia rozszerzania diety u mojego dziecka z alergią, chciałabym się trochę z tym procesem wstrzymać. Słyszałam jednak, że nie należy go opóźniać, czy to prawda?

Ewa, mama 5-miesięcznego Rysia

Postępowanie w alergii wiąże się na początku z wykryciem alergenów, który należy wyeliminować z diety pacjenta, dbając o to, by stosowanie diety eliminacyjnej nie wiązało się obniżeniem jakości życia.

Mleko matki jest najlepszym pokarmem dla niemowlęcia z alergią, jeśli mama przestrzega diety eliminującej produkt szkodliwy dla dziecka. Gdy mama alergika nie karmi



piersią, potrzeby żywieniowe dziecka zaspokaja odpowiednio dobrana przez lekarza mieszanka mlekozastępcza. Jednak w pewnym momencie, ze względu na intensywny rozwój malucha, samo mleko (mamy lub mieszanka) przestaje wystarczać. Nadchodzi czas, by rozpocząć rozszerzanie diety, czyli wprowadzanie pokarmów uzupełniających.

Najważniejsze zasady rozszerzania diety niemowląt z alergią pokarmową są takie same, jak u niemowląt zdrowych. Wprowadzanie dodatkowych pokarmów należy rozpocząć, gdy dziecko wykazuje umiejętności rozwojowe niezbędne do ich spożycia – zwykle nie wcześniej niż od 17. tygodnia (początek 5. miesiąca życia) i nie później niż w 26. tygodniu (początek 7. miesiąca życia). Rozszerzania diety u alergika nie należy opóźniać.

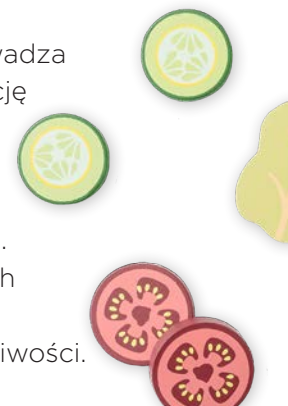
W przypadku alergii wielopokarmowej wyzwaniem stanowi zbilansowanie diety przy ograniczonej liczbie produktów, które nie powodują reakcji alergicznej.

Rozszerzanie diety u starszego dziecka mam już za sobą. Czym się różni rozszerzanie diety dziecka z alergią od rozszerzania diety dziecka zdrowego?

Wiktor, tata 4-miesięcznej Amelki

Ogólne zasady rozszerzania diety niemowląt z alergią pokarmową powinny wyglądać tak samo, jak u dzieci zdrowych. Jedyną modyfikacją jest wyeliminowanie produktu odpowiedzialnego za objawy alergii.

Tak jak u dzieci zdrowych, kolejne produkty wprowadza się do diety alergika pojedynczo, obserwując reakcję dziecka na podany pokarm. Rodzice dzieci z alergią na pewno zachowają wzmożoną czujność i uwagę. Bywa, że dziecko nie chce jeść – wypluwa pokarm, grymasi, odsuwa łyżeczkę. Takie sygnały nie muszą świadczyć o alergii. Maluch po prostu przyzwyczaja się do nowego smaku, co czasem wymaga kilku prób i nieco więcej cierpliwości.



Ze schematem żywienia niemowląt można zapoznać się w internecie. Moje dziecko ma alergię, nigdzie nie mogę znaleźć dedykowanego alergikom schematu. Jak wygląda schemat rozszerzania diety alergika?

Marcin, tata 4-miesięcznego Julka

Rozszerzanie diety alergika przebiega zgodnie ze schematem żywienia zdrowych niemowląt. Brak podstaw do tego, aby modyfikować ten schemat specjalnie dla dzieci z alergią ani opóźnić wprowadzanie produktów uzupełniających. Jedyną, choć bardzo ważną różnicą jest wykluczenie produktów zawierających alergen (u dzieci z ABMK będą to białka mleka krowiego).

Gdy mama nie karmi piersią, w przypadku alergii na białka mleka krowiego lekarz zaleci zastąpienie mleka modyfikowanego odpowiednim preparatem mlekozastępczym (hydrolizatem białek mleka krowiego), który będzie dostosowany do potrzeb i wieku dziecka.

Ważne jest również zbilansowanie diety małego alergika. Wykluczone z jadłospisu przetwory mleczne należy zastąpić produktami o podobnej wartości odżywczej.



Zaczynam rozszerzać dietę mojego alergika. Jak powinien to zrobić i jak obserwować reakcję dziecka na nowo wprowadzane produkty? Na co zwrócić uwagę? Jak często wprowadzać nowości?

Kasia, mama 5-miesięcznej Alicji

Początkowy okres rozszerzania diety służy odkrywaniu nowych smaków oraz konsystencji. To, jakie pokarmy pozna (i polubi) teraz maluszek, ma znaczenie dla kształtujących się u niego preferencji smakowych i nawyków, które mają szansę się utrwalić.

Na początku podajemy dziecku delikatne jednoskładnikowe pokarmy o gładkiej konsystencji. Z czasem przychodzi czas na posiłki z grudkami i drobnymi kawałkami, by dziecko mogło ćwiczyć umiejętność żucia i gryzienia.

Rozszerzanie diety warto rozpocząć od warzyw, które są mniej słodkie od owoców. Kiedy dziecko zaakceptuje warzywa (co może wymagać kilku lub więcej prób ich podania), po ok. 2 tygodniach przyjdzie czas na owoce. Następnie spróbujmy podać kleiki i kaszki zbożowe, ważne źródło energii dla rozwijającego się organizmu, a także posiłki z mięsem i rybą oraz jają.

Rodzice dzieci z alergią powinni bardzo uważnie obserwować reakcje dziecka na nowe produkty. Warto je zapisywać w specjalnie do tego przeznaczonym dzienniczku, uwzględniając czas wystąpienia reakcji alergicznej. W alergii IgE-zależnej objawy ujawniają się najczęściej w ciągu kilku-kilkunastu minut po spożyciu alergenu. W alergii IgE-niezależnej pojawiają się zwykle po upływie co najmniej 2 godzin. Twoje notatki z pewnością będą cenną wskazówką dla lekarza diagnosty.



Właśnie rozpoczęłam rozszerzanie diety mojego dziecka z alergią, jednak z produktami potencjalnie alergizującymi wolałabym się wstrzymać. Kiedy rozpocząć wprowadzanie ryb, glutenu czy jaj?

Karolina, mama 6-miesięcznej Zuzi

W ciągu ostatnich lat istotnie zmieniły się zalecenia dotyczące wprowadzania do diety niemowląt produktów o potencjalnych właściwościach alergizujących, takich jak jajo kurze, gluten czy ryby.

Nie ma danych naukowych, które uzasadniają opóźnianie wprowadzania pokarmów alergizujących dla zmniejszenia ryzyka wystąpienia alergii. Wprowadzając pokarmy potencjalnie alergizujące, należy uważnie obserwować reakcję dziecka.

Jeśli u dziecka potwierdzono alergię pokarmową, rodzice powinni stosować zasady diety eliminacyjnej wyznaczonej przez lekarza prowadzącego.

SCHEMAT ŻYWIENIA NIEMOWLĄT

Wiek (mies.)	Karmienie piersią – liczba karmień	Karmienie mlekiem modyfikowanym			Rodzaj i konsystencja pokarmów	Przykładowe pokarmy
		Liczba posiłków	Orientacyjna wielkość porcji (ml)			
1	8-12	8-10	110 (10-120)	KARMIEŃ PIERSIĄ LUB MLEKIEM MODYFIKOWANYM  W przypadku ABMK mleko modyfikowane należy zmienić na zalecany przez lekarza preparat mlekozastępczy**	Mleko matki lub mleko modyfikowane	Mleko matki lub mleko modyfikowane
2-4	8-12 (14)	6	120-140			
5-6	8-12	5	150-160		Gładkie purée (dotyczy niemowląt, które są karmione w sposób mieszany lub mlekiem modyfikowanym)	- Gotowane, miksowane warzywa (jako pierwsze preferowane zielone, np. brokuł) lub owoce (np. jabłko, banan), mięso, jajo - Kaszki/kleiki bezglutenowe - Produkty glutenowe (zaczynając od małej ilości)
7-8	6-8	5	170-180		- Zwiększona różnorodność rozdrobnionych lub posiekanych pokarmów - Produkty podawane do ręki 3 główne posiłki i 2 mniejsze	- Zmiksowane/drobno posiekane gotowane mięso, ryby - Rozgniecione gotowane warzywa i owoce - Posiekane surowe warzywa i owoce (np. jabłko, gruszka, pomidor) - Miękkie kawałki/cząstki warzyw, owoców, mięsa podawane do ręki - Kasze, pieczywo
9-12	6-8*	4-5	190-220		3 posiłki mleczne od 7.-8. miesiąca życia (u dzieci karmionych piersią liczba karmień piersią może być większa)	Pełne mleko krowie >12. miesiąca życia Małą ilość mleka krowiego można zastosować do przygotowania posiłków uzupełniających

PAMIĘTAJ, że to **Rodzic/Opiekun decyduje, co** dziecko zje, **kiedy i jak** jedzenie będzie podane.

Dziecko z ABMK decyduje, czy i ile zje, ale tylko w zakresie produktów diety bezmlecznej!

Napoje: woda.

* Dziecko spożywające mniejsze porcje może potrzebować większej liczby karmień.

** Informację dodano do schematu na potrzeby tego poradnika, uwzględniając potrzebę rodziców dzieci z ABMK.

Szajewska H. i wsp., Zasady żywienia zdrowych niemowląt. Stanowisko Polskiego Towarzystwa Gastroenterologii, Hepatologii i Żywienia Dzieci, STANDARDY MEDYCZNE/PEDIATRIA, 2021, T. 18.

Jeżeli dziecko z ABMK po pierwszych urodzinach nie nabyło tolerancji, a mama nie karmi go piersią, lekarz zaleci zastąpienie mleka odpowiednim preparatem mlekozastępczym, który będzie dostosowany do potrzeb i wieku dziecka.**

GDY RODZICE PYTAJĄ MNIE O DIETĘ ALERGIKA, KTÓRY SKOŃCZYŁ JUŻ 1. ROK ŻYCIA:

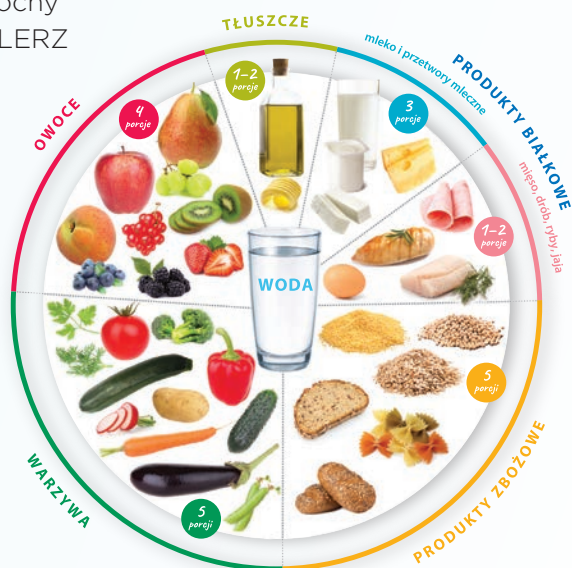
Moje dziecko ma już rok, schemat żywienia przestał obowiązywać, co dalej z jego menu? Jakie są zalecenia w żywieniu dzieci z alergią w tym wieku?

Maciek, tata 12-miesięcznego Franka

Ze względu na wysokie wskaźniki wzrostu, szybkie zmiany rozwojowe i znacznie wyższy poziom aktywności fizycznej, zwiększa się zapotrzebowanie rocznego dziecka na szereg składników odżywczych.

W żywieniu rocznego dziecka szczególnie ważna jest częstość spożywania posiłków, ich organizacja oraz dobór produktów w diecie. Należy dbać o wartość energetyczną i odżywczą posiłków oraz nawyki i zachowania żywieniowe. Małe dzieci powinny otrzymywać w ciągu dnia 4-5 posiłków, w tym 3 podstawowe i 1-2 uzupełniające. Dieta dziecka powinna być dostosowana do indywidualnych potrzeb i apetytu dziecka.

Do układania diety pomocny może być modelowy TALERZ ŻYWIENIOWY, który obrazuje udział poszczególnych grup produktów wyrażony w ilościach porcji w jadłospisie dziecka.



Okres pomiędzy 13. a 36. miesiącem życia dziecka jest krytyczny dla rozwoju określonych preferencji i nawyków żywieniowych. Wzory postaw i zachowań utrwalone w pierwszych latach życia mają tendencję do przetrwania bez względu na to, czy są korzystne, czy też nie.

W przypadku dziecka z alergią na białka mleka krowiego około pierwszego roku życia należy sprawdzić nabycie tolerancji na ten składnik. Może okazać się, że po wykonaniu próby prowokacji konieczna będzie kontynuacja karmienia mieszanką mlekozastępczą. Prawdłowo zbilansowana dieta dziecka z ciężką postacią ABMK powinna realizować jego zapotrzebowanie na składniki odżywcze niezbędne do prawidłowego rozwoju i wzrastania organizmu. Preparaty dla dzieci z alergią dostosowane są do rosnącego zapotrzebowania dziecka na energię, składniki mineralne czy witaminy.

Należy kontrolować stan dziecka, aby nie doprowadzić do zaburzeń stanu odżywienia w najważniejszym dla jego rozwoju okresie życia.

Niestety moje dziecko nie wyrosło jeszcze z alergii. Staram się jak najlepiej dbać o jego menu, jednak boję się, że ze względu na alergię nie otrzymuje wszystkiego, czego potrzebuje. W jaki sposób zapewnić dziecku prawidłowy wzrost i rozwój?

Justyna, mama 13-miesięcznej Zosi

Pewne problemy związane ze stosowaniem diet eliminacyjnych u chorych z alergią na pokarmy (zwłaszcza wśród najmłodszych pacjentów) mogą prowadzić do pogłębiania zaburzeń stanu odżywienia. Dlatego w czasie kontynuowania diety eliminacyjnej należy unikać:

- eliminowania z diety zbyt wielu składników pokarmowych,
- zbyt długiego stosowania diety eliminacyjnej,

- braku opieki dietetyka lub innego specjalisty ds. żywienia,
- braku należytego monitorowania procesów wzrastania.

Należy kontrolować stan dziecka, aby nie doprowadzić do zaburzeń stanu odżywienia w najważniejszym dla jego rozwoju okresie życia. Rodzice powinni dbać o dietę malucha i wypijanie odpowiedniej ilości preparatu mlekozastępczego. Ważne, aby na każdej wizycie kontrolnej lekarz monitorował prawidłowe wzrastanie, odkładając masę i długość ciała na siatkach centylowych.

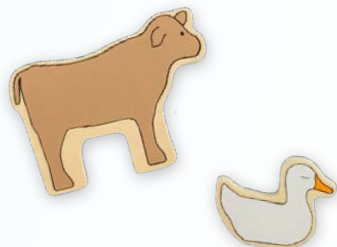
Po 1. roku życia wprowadzam do diety mojego dziecka z alergią coraz więcej produktów. Jak uniknąć narażenia na przypadkowe spożycie białek mleka krowiego? Jak czytać etykiety produktów?

Rafał, tata 16-miesięcznej Oliwii

Potwierdzona alergia na białka mleka krowiego wiąże się nie tylko z odstawieniem mleka oraz jego pochodnych. Niestety, na etykietach produktów często można spotkać się ze skomplikowanymi nazwami, które są powodem dylematu rodziców. Na liście składników alergeny powinny być wyróżnione/zapisane pogrubioną czcionką.

Polskie nazwy alergenów mlecznych to m.in.: kazeina, kazeinian, laktoglobulina czy serwatka. Problem mogą stanowić ich obcojęzyczne lub chemiczne odpowiedniki. O ile składnik „milk serum” nie jest większym językowym wyzwaniem, to łacińskie wyrażenia już tak. W diecie dzieci z alergią na białka mleka krowiego należy więc unikać m.in.: casein, caseinate, lactoalbumin, laktoglobulin.

Rodzice dzieci z alergią na białka mleka krowiego powinni zwrócić również uwagę na obecność laktozy w produktach spożywczych. Laktoza to mleczny cukier. Pochodzi z mleka, ale sama w sobie nie jest alergenem. Należy



pamiętać, że laktoza obecna w preparatach mlekozastępczych do postępowania w alergii na białka mleka krowiego wspiera rozwój niemowlęcia i jest bezpieczna, ponieważ jest oczyszczona z resztek antygenów białkowych.

Mleko krowie często znajduje się w takich produktach spożywczych, jak:



WYPIEKI

(np. ciasta, ciasta w proszku, ciasteczka, herbatniki, niektóre rodzaje sucharów, pierniki, niektóre rodzaje chleba, bułek i pieczywa chrupkiego i inne)



GOTOWE PRODUKTY SKROBIOWE

(np. purée ziemniaczane, purée ziemniaczane w proszku, knedle, zapiekanka ziemniaczana, różne rodzaje klusek, pyzy i inne)



MIĘSO I WYROBY MIĘSNE

białka mleka mogą być dodawane w celu podwyższenia łącznej zawartości białka (np. salami, parówki i inne wyroby mięsne)



SŁODYCZE

(np. czekolada, nugat, pralinki, cukierki)



DESERY I NAPOJE

(np. lody, kremy, budynie, suflet, potrawy mączne, galaretki, kakao, napoje mleczne, mleczno-owocowe)



GOTOWE ZUPY I SOSY

(np. zupy mleczne, chłodniki, dodatki do zup np. lane kluski, klopsiki mięsne, sos beszamel, sosy do mięsa, ryb, sałatek i inne)



Moje dziecko ma alergię na wiele pokarmów. Jak uchronić je przed zaburzeniami wzrastania związanymi z dietą eliminacyjną?

Magda, mama 16-miesięcznego Leona

Negatywne objawy pojawiające się po spożyciu posiłku u dziecka z alergią mogą skutkować spadkiem apetytu czy strachem przed jedzeniem. Dzieci z alergią na pokarm mogą wzrastać wolniej w porównaniu z dziećmi bez alergii, dlatego na każdej wizycie kontrolnej lekarz powinien monitorować prawidłowe wzrastanie, odkładając masę i długość ciała na siatkach centylogowych.



Etap rozszerzania diety, przy eliminowaniu z niej alergizujących pokarmów, może okazać się pewnym wyzwaniem – dziecku należy zapewnić odpowiednią ilość energii, witamin i składników mineralnych. Eliminacja mleka krowiego z diety i niezastąpienie go odpowiednikiem może prowadzić do niedoborów energetycznych, niedoborów żywieniowych i w efekcie słabszego wzrastania. W diecie alergika należy pamiętać o odpowiedniej ilości mieszanki mlekozastępczej, którą odpowiednio dobierze lekarz i która pomoże ją zbilansować.



Produkt stosowany do tej pory sprawdził się bardzo dobrze. Wolałabym nie zmieniać dotychczas używanego preparatu. Dlaczego po ukończeniu 1. roku życia i braku nabycia tolerancji dziecko z ciężką postacią ABMK powinno otrzymać mieszankę dostosowaną do wieku?

Natalia, mama 16-miesięcznej Marysi

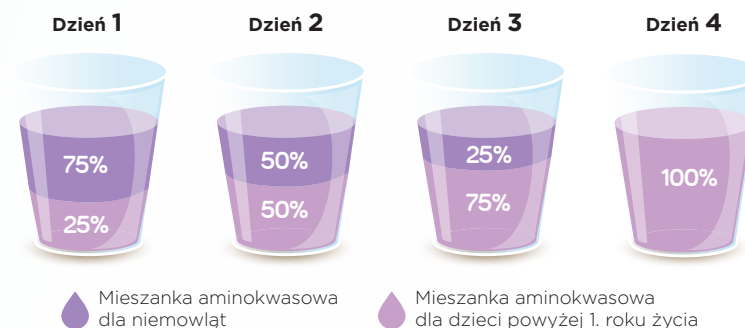
U części dzieci zachodzi konieczność stosowania diety eliminacyjnej również po pierwszych urodzinach, a więc w okresie najbardziej intensywnego rozwoju.

Dzieci z alergią na białka mleka krowiego, które ukończyły 1. rok życia, podobnie jak dzieci zdrowe wymagają realizacji rosnącego wraz z wiekiem zapotrzebowania na krytyczne dla ich rozwoju składniki, takie jak energia, białko czy wapń. Prawidłowo zbilansowana dieta dziecka z ciężką postacią alergii na białka mleka

krowiego powinna realizować jego zmieniające się zapotrzebowanie na składniki odżywcze. Prawidłowo dobrana mieszanka dostosowana do stanu klinicznego i wieku dziecka sprawia, że postępowanie jest bezpieczne i wspiera właściwy rozwój dziecka.

Jeśli lekarz podejmie decyzję o kontynuacji karmienia mieszanką aminokwasową, należy zmienić preparat do stosowania u niemowląt na mieszankę odpowiednią dla dzieci powyżej 1. roku życia.

Proponowany schemat:



Czy mogę używać preparatów mlekozastępczych do przygotowywania potraw dla mojego alergika? Jak przygotowywać dania na bazie preparatu, który stosuję u mojego dziecka z ABMK?

Dorota, mama 12-miesięcznego Franka

Mały alergik też lubi smacznie zjeść! Picie samego preparatu mlekozastępczego może już nie być dla niego tak atrakcyjne (zwłaszcza po 1. urodzinach), dlatego warto wykorzystać te produkty w kuchni i okazjonalnie poddać je obróbce termicznej. Hydrolizaty i mieszanki przygotowane według przepisu na etykiecie posłużą jako baza albo dodatek do innych posiłków. Można komponować z nich atrakcyjne potrawy na zimno i na ciepło. Podczas obróbki termicznej najlepiej dodawać preparaty mlekozastępcze jak najpóźniej, pod koniec gotowania posiłku, aby uniknąć utraty cennych substancji odżywczych.



**Dr inż.
Joanna
Neuhoff-Murawska**

Dobrze znana dzieciom jako Dr Witaminka, od wielu lat zajmuje się promocją zdrowia dzieci i całej rodziny w radiu i telewizji. W przeszłości mama trójki alergików „uczulonych na wszystko”.

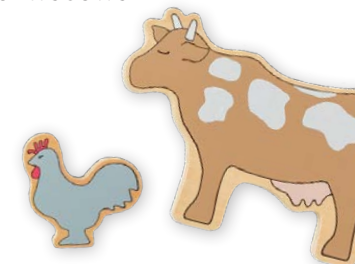
Skomponowanie diety małego alergika spędza sen z oczu wielu opiekunom. Wraz z rozszerzaniem się wiedzy na temat ogromnego wpływu żywienia we wczesnym dzieciństwie na zdrowie maluszka w jego przyszłości, przed „szefem kuchni” w rodzinie alergika piętrzą się kolejne trudności. **Nie wystarczy bowiem wyeliminować szkodliwy czynnik z diety dziecka, aby wyciszyć objawy alergii. Brakujący element układanki (czyli alergizujący pokarm) trzeba zastąpić innymi produktami**, których wachlarz nie zawsze jest imponujący...

Uniknięcie niedoborów pokarmowych w diecie dziecka ma zapewnić małemu zuchowi prawidłowy rozwój, a urozmaicona dieta w tym czasie zwiększy szansę na lepszy model żywienia w dorosłym życiu. Dlatego też mam nadzieję, że ten poradnik kulinarny będzie dla Ciebie wielką pomocą w przygotowywaniu dań dla Twojego małego alergika.

W tym poradniku udzielam eksperckich porad w zakresie bilansowania diety małego alergika. Żałuję, że ja, jako mama trojga dzieci uczulonych we wczesnym dzieciństwie na prawie wszystko, nie miałam pod ręką takiego przewodnika! Moje życie byłoby wtedy dużo łatwiejsze.

Korzystając z poradnika pamiętaj o kilku ważnych aspektach:

- Wszystkie potrawy mogą być przygotowywane z dodatkiem **zaleczonego przez lekarza produktu hipoalergicznego, przeznaczonego dla dzieci z alergią na białka mleka krowiego**. Może to być hydrolizat znacznego stopnia w przypadku łagodnej i umiarkowanej ABMK oraz mieszanka aminokwasowa w przypadku ciężkiej postaci ABMK.
- Pamiętaj, że mieszanka powinna być dostosowana do wieku dziecka.
- Preparat przyrządzaj według instrukcji na opakowaniu.
- Przy ciężkiej postaci alergii u dziecka trudno jest skomponować pełnowartościowe dania, dlatego **przepisy traktuj jako inspiracje do wykorzystania hipoalergicznego mieszanki mlekozastępczej w kuchni**. Im więcej produktów musisz wyeliminować z diety swojego dziecka, tym ryzyko niedoborów żywieniowych u maluszka jest większe. Skład mieszanek hipoalergiczných jest w taki sposób opracowany pod kątem zawartości składników pokarmowych, aby w jak największym stopniu zapobiec takiej sytuacji.
- Twoje dziecko potrzebuje urozmaicenia jadłospisu i picie samego preparatu może już nie być dla niego tak atrakcyjne. Pamiętaj, że w czasie obróbki zawartość niektórych składników odżywczych, takich jak np. witaminy, może ulec zmniejszeniu. Uwzględnij to, bilansując jadłospis swojego malucha. Nie podgrzewaj jednak preparatów, które zawierają żywe kultury bakterii – w tym przypadku wybieraj przepisy bez konieczności obróbki termicznej, gdzie preparat dodawany jest po wystudzeniu potrawy, tuż przed podaniem.
- Pamiętaj, aby obserwować reakcję dziecka na wprowadzanie nowych pokarmów. Jeśli dziecko ma bardzo ograniczoną dietę eliminacyjną i martwisz się, że je za mało, skonsultuj się z lekarzem.



BUDYŃ jaglany

po 5. miesiącu życia

przepis
na **2**
porcje

bez białek
mleka
krowiego

SKŁADNIKI



kasza jaglana
30 g



woda
120 ml



banan
80 g
1 mała sztuka



**2 miarki mlekozastępczego
preparatu hipoalergicznego
+ 60 ml wody***

* do każdej porcji dodaj jedną miarkę mlekozastępczego preparatu hipoalergicznego

PRZYGOTOWANIE

- Kaszę podpraż na suchej patelni, aż lekko zmieni kolor i da się wyczuć jej orzechowy aromat. Przesyp ją na sito i przelej wrzątkiem.
- Kaszę wsyp do wody, zagotuj, gotuj przez 5 minut, a następnie pozostaw pod przykryciem, aż wchłonie cały płyn.
- Ugotowaną kaszę przełóż do blendera, dodaj zalecony przez lekarza preparat (2 miarki + 60 ml wody) oraz banana. Zmiksuj całość.

PORADA DR JOANNY

Zdarza się, że w jadłospisie dziecka z alergią na białka mleka krowiego rodzice chcą wykorzystywać mleko kozie lub owcze. W takiej sytuacji poważnym zagrożeniem jest wystąpienie alergii krzyżowej. U dziecka z alergią na białka mleka krowiego może wystąpić reakcja alergiczna po spożyciu mleka lub mięsa innych zwierząt przeżuwających. **90% osób z alergią na białka mleka krowiego może reagować również na mleko kozie.**

Wartość odżywcza (porcja 90 g)

Energia 120 kcal

Składniki odżywcze

Białko 2,7 g

Tłuszcz 2,2 g

Węglowodany 22,9 g

ZUPA krem z dyni

po 6. miesiącu życia

przepis
na **3**
porcje



SKŁADNIKI



dynia hokkaido
250 g
po obraniu
1/3 sztuki



ziemniak
75 g
1 sztuka



oliwa z oliwek
5 g
1 łyżeczka



3 miarki mlekozastępczego preparatu hipoalergicznego + 90 ml wody*

- **bulion warzywny** 1 szklanka (250 g)

* do każdej porcji dodaj jedną miarkę mlekozastępczego preparatu hipoalergicznego

PRZYGOTOWANIE

- Dynię obierz ze skórki, usuń nasiona, miąższ pokrój w kostkę. Ziemniaki obierz i również pokrój w kostkę.
- Do garnka wrzuć dynię i ziemniaka. Wlej gorący bulion, przykryj i zagotuj. Zmniejsz ogień do średniego i gotuj przez ok. 15 minut do miękkości warzyw. Przystudź, następnie zmixuj w blenderze.
- Na talerzu dodaj łyżeczkę oliwy i przygotowany preparat zalecony przez lekarza (1 miarka + 30 ml wody).

PORADA DR JOANNY

W początkowym okresie rozszerzania diety **mleko jest głównym źródłem energii i składników odżywczych dla organizmu niemowlęcia**. Posiłki, które wprowadzasz do diety swojego maluszka, stwarzają okazję do poznawania nowych smaków, zapachów i konsystencji. Z czasem nowe dania zaczną dostarczać mu dodatkowych wartości odżywczych. **Już od samego początku to Ty decydujesz, co podajesz swojemu dziecku**. Pozwól mu jednak zjeść tyle, ile chce, a czasem nawet nie zjeść nic, bowiem Twoje dziecko w ten właśnie sposób uczy się samoregulacji apetytu.

Autor przepisu: dietetyk Sylwia Lenartowicz

Wartość odżywcza (porcja 150 ml)

Energia	99,3 kcal
Składniki odżywcze	
Białko	2,2 g
Tłuszcz	3 g
Węglowodany	14 g

ZABIELANA ZUPA jarzynowa

po 6. miesiącu życia

przepis
na **3**
porcje

PORADA DR JOANNY

Rozszerzanie diety można rozpocząć już od 17. tygodnia życia. **Jeśli więc Twoje dziecko spróbowało już pierwszych pojedynczych warzyw i owoców po 6. miesiącu, możesz zacząć układać je w różnorodne kompozycje.** Dobrym sposobem będzie podanie np. zupy jarzynowej. Jeśli dziecko skończyło 6 miesięcy, ale nie rozpoczęło przygody z rozszerzaniem diety, **zaczynj od prostych smaków i pojedynczych produktów, obserwując jego reakcję**, a z podaniem zupki jarzynowej wstrzymaj się jeszcze chwilę. Pamiętaj, aby dostosować wielkość cząstek do aktualnych umiejętności malucha.



SKŁADNIKI



marchewka 45 g 1 sztuka
pietruszką 40 g 1/2 sztuki
por 35 g 1/4 sztuki
brokuł 125 g 1/4 sztuki
3 miarki mlekozastępczego preparatu hipoalergicznego + 90 ml wody*

- ziemniaki 2 sztuki (150 g)
- woda 3 szklanki (750 g)
- olej rzepakowy 1 łyżeczka (5 g)
- natka pietruszki

* do każdej porcji dodaj jedną miarkę mlekozastępczego preparatu hipoalergicznego

PRZYGOTOWANIE

- Marchew, pietruszkę oraz ziemniaki obierz i pokrój w kostkę.
- Całość zalej wodą, dodaj całego pora i gotuj na wolnym ogniu przez 5 minut.
- Brokuł podziel na małe różyczki i dodaj do zupy. Gotuj do miękkości warzyw, około 15 minut.
- Kiedy zupa przestygnie, na talerzu dodaj porcję zaleconego przez lekarza preparatu (1 miarka + 30 ml wody).
- Podawaj z natką pietruszki.

Wartość odżywcza (porcja 150 ml)

Energia	120 kcal
Składniki odżywcze	
Białko	3,3 g
Tłuszcz	3,1 g
Węglowodany	17,9 g

Autor przepisu: dietetyk Sylwia Lenartowicz

MANGO LASSI

po 6. miesiącu życia

przepis
na **2**
porcje



SKŁADNIKI



mango
280 g
1 sztuka
obrane



woda
30 ml



**2 miarki
mlekozastępczego
preparatu
hipoalergicznego***

* do każdej porcji dodaj jedną miarkę mlekozastępczego preparatu hipoalergicznego

PRZYGOTOWANIE

- Zmiksuj mango z wodą w blenderze.
- Do 1 porcji podawanego dziecku mango lassi dodaj przygotowany preparat zalecony przez lekarza (1 miarka + 30 ml wody) i dokładnie wymieszaj.

PORADA DR JOANNY

Napoje roślinne nie powinny być stosowane jako zamiennik mleka kobiecego i preparatów mlekozastępczych. Nie realizują one zapotrzebowania dziecka na składniki odżywcze w 1. roku życia, co może skutkować zaburzeniem wzrastania, niedożywieniem czy ryzykiem niedoborów pewnych składników odżywczych.

Użycie hipoalergicznego preparatu mlekozastępczego sprawi, że koktajl oprócz witamin i składników mineralnych będzie źródłem cennych aminokwasów, których dostarczenie z diety małego alergika jest wyzwaniem.

Wartość odżywcza (porcja 140 g)

Energia 110 kcal

Składniki odżywcze

Białko 1,6 g

Tłuszcz 1,9 g

Węglowodany 22,5 g

Autor przepisu: dietetyk Sylwia Lenartowicz

MIĘSO Z INDYKA w sosie pomidorowym z kaszą

Po 8. miesiącu życia

przepis
na **2**
porcje

PORADA DR JOANNY

Mięso jest źródłem łatwo przyswajalnego żelaza, niezbędnego do prawidłowego rozwoju dziecka, dlatego należy dbać o jego odpowiednią ilość w jadłospisie maluszka. Na początku rozszerzania diety niemowlę potrzebuje około 10 g mięsa, a pod koniec pierwszego roku życia około 30 g dziennie. **Zwykle jako pierwszy wprowadza się do jego menu drób** (mięso z indyka, gęsi, kaczki, kurczaka) **oraz jagnięcinę i królika**. Wprowadzając wołowinę, obserwuj reakcję organizmu swojego maluszka, bowiem część dzieci uczulonych na białka mleka krowiego nie toleruje również wołowiny. Niewskazane jest kupowanie mięsa z nieznanego źródła.

bez białek
mleka
krowiego

gluten

SKŁADNIKI



mielone mięso
z indyka
70 g



kasza
jęczmienna
40 g



passata
pomidorowa
120 g
1/2 szklanki



2 miarki mlekozastępczego
preparatu hipoalergicznego
+ 60 ml wody*

- marchewka 1/2 sztuki (25 g)
- por 1/4 sztuki (35 g)
- olej rzepakowy 1 łyżeczka (5 g)
- natka pietruszki

* do każdej porcji dodaj jedną miarkę mlekozastępczego preparatu hipoalergicznego

PRZYGOTOWANIE

- Zmielone drobno mięso z indyka duś na wodzie.
- Obierz i zetrzyj marchew na tarce o grubych oczkach. Posiekaj drobno pora. Warzywa dodaj do mięsa.
- Zalej całość passatą pomidorową i gotuj przez około 20 minut.
- Po wystudzeniu, porcję na talerzu zabil porcją przygotowanego preparatu zaleczonego przez lekarza (1 miarka + 30 ml wody) i dodaj łyżeczkę oleju rzepakowego lub oliwy.
- Podawaj z kaszą jęczmienną oraz drobno posiekaną natką pietruszki.



Wartość odżywcza (porcja 150 g)

Energia	183 kcal
Składniki odżywcze	
Białko	12,1 g
Tłuszcz	5 g
Węglowodany	24,3 g

Autor przepisu: dietetyk Sylwia Lenartowicz

PASTA KANAPKOWA z zielonego groszku

po 10. miesiącu życia

przepis
na **2**
porcje

bez białek
mleka
krowiego

pieczywo
może zawierać
gluten

SKŁADNIKI



mrożony lub
świeży groszek
100 g



bazyli
kilka listków



sok z cytryny
5 ml
1 łyżeczka



2 miarki mlekozastępczego
preparatu hipoalergicznego
+ 30 ml wody

szczypta pieprzu, jeśli dziecko lubi ostrzejsze smaki

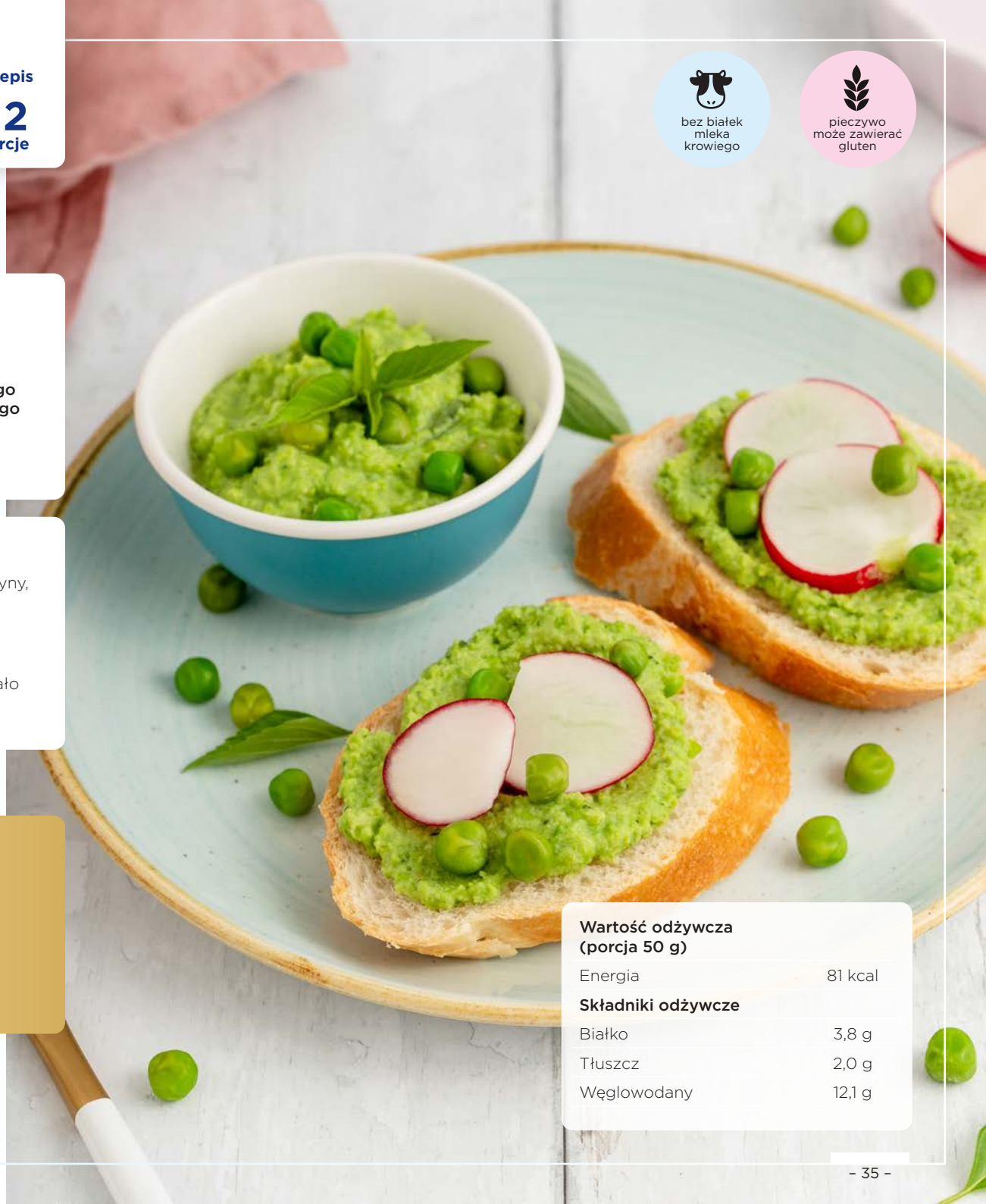
PRZYGOTOWANIE

- Do blendera wrzucić ugotowany groszek, świeżą bazylię, łyżeczkę soku z cytryny, szczyptę pieprzu (pomiń, aby pasta była łagodniejsza) oraz przygotowany zgodnie z instrukcją na opakowaniu preparat zalecony przez lekarza.
- Całość zblenduj.
- Podawaj z pieczywem. Jeśli Twoje dziecko ma swoje ulubione warzywa, śmiało dodaj je do kanapki z pastą.

PORADA DR JOANNY

Ta pasta jest wspaniałą propozycją jako dodatek do kanapki małego alergika. **Dostarczy cennego białka, a przy okazji błonnika i związków antyoksydacyjnych.** Zaprzyjaźnianie się z warzywami w kolorze zielonym wyjdzie maluszkowi w przyszłości na zdrowie!

Autor przepisu: dietetyk Sylwia Lenartowicz



Wartość odżywcza (porcja 50 g)

Energia 81 kcal

Składniki odżywcze

Białko 3,8 g

Tłuszcz 2,0 g

Węglowodany 12,1 g

KASZOTTO wegetariańskie

po 10. miesiącu życia

przepis
na **2**
porcje

SKŁADNIKI



kasza pęczak
40 g



marchewka
25 g
1/2 sztuki



pietruska
40 g
1/2 sztuki



2 miarki mlekozastępczego
preparatu hipoalergicznego
+ 60 ml wody*

- seler korzeniowy 1/5 sztuki (70 g)
- cukinia 1/4 sztuki (75 g)
- fasolka szparagowa (mrożona lub świeża) 100 g
- oregano
- oliwa z oliwek 2 łyżeczki (5 g)
- woda 100 ml

* do każdej porcji dodaj jedną miarkę mlekozastępczego preparatu hipoalergicznego

PRZYGOTOWANIE

- Marchew, pietruskę oraz seler obierz i zetrzyj na tarce o grubych oczkach. Duś na odrobinie wody.
- Do warzyw dodaj kaszę pęczak i zalej wodą. Gotuj przez 5 minut.
- W tym czasie przygotuj cukinię oraz fasolkę. Cukinię pokrój w kostkę. Jeśli posiadasz świeżą fasolkę szparagową, oczyść ją. Dodaj warzywa do kaszotto. Gotuj do miękkości warzyw oraz kaszy.
- Możesz doprawić szczyptą oregano.
- Kiedy kaszotto przestygnie, dodaj na talerzu łyżeczkę oliwy oraz porcję zaleconego przez lekarza preparatu (1 miarka + 30 ml wody).

PORADA DR JOANNY

Pamiętaj, aby nie dosalać posiłków przeznaczonych dla dziecka.

Nie podawaj mu również słonych i przetworzonych produktów, takich jak: pikle, solone mięsa, kostki rosołowe. Unikanie soli we wczesnym okresie życia ma korzystny wpływ na kształtowanie prawidłowych preferencji smakowych. Pamiętaj, że **dzieci chętnie spożywają potrawy o smaku naturalnym**. Jeśli Twój maluch nie toleruje któregoś z proponowanych składników, usuń go z receptury dania.



Wartość odżywcza (porcja 190 ml)

Energia 179,6 kcal

Składniki odżywcze

Białko 6,4 g

Tłuszcz 4,8 g

Węglowodany 30,4 g

Autor przepisu: dietetyk Sylwia Lenartowicz

PULPETY RYBNE w sosie koperkowym z makaronem

po 1. roku życia

przepis
na **2**
porcje

PORADA DR JOANNY

O ile tylko Twój mały alergik toleruje ryby, podawaj mu je 1-2 razy w tygodniu!

Zawarte w nich kwasy tłuszczowe z rodziny omega 3 są bezcenne m.in. dla prawidłowego rozwoju układu nerwowego, siatkówki oka, serca i naczyń krwionośnych.



SKŁADNIKI



dorsz
mrożony
lub świeży
70 g



cukinia
75 g
1/4 cukinii



szpinak
świeży
1-2 garści



2 miarki mlekozastępczego preparatu hipoalergicznego + 60 ml wody*

- oliwa z oliwek 1 łyżeczka (5 g)
- koperek 1/4 pęczka
- liść laurowy
- ziele angielskie
- makaron 40 g

* do każdej porcji dodaj jedną miarkę mlekozastępczego preparatu hipoalergicznego

PRZYGOTOWANIE

- Rybę pozbaw ości i zmiel lub bardzo drobno posiekaj.
- Cukinię zetrzyj na tarce o grubych oczkach. Odcisnij nadmiar wody i wymieszaj z przygotowaną wcześniej rybą.
- Uformuj pulpety i obsmaż na oliwie z każdej strony. Ich wielkość dostosuj do aktualnych umiejętności gryzienia i żucia swojego dziecka.
- Pulpety zalej wodą, aby przykrywała wszystkie klopsiki. Zagotuj i zbierz szumy.
- Do garnka z klopsikami dodaj szpinak, liść laurowy, ziele angielskie i gotuj przez ok. 20 minut.
- Ugotowane pulpeciki wyjmij z garnka. Wyjmij również liść laurowy i ziele angielskie.
- Zmiksuj całość na gładki sos. Dodaj drobno posiekany koperek. Jeśli nie chcesz, aby smak i zapach koperku był tak intensywny, możesz całość jeszcze raz zagotować.
- Po wystudzeniu zabel porcję sosu przygotowanym preparatem zaleconym przez lekarza (1 miarka + 30 ml wody).
- Podawaj z ugotowanym wcześniej makaronem.

Autor przepisu: dietetyk Sylwia Lenartowicz



Wartość odżywcza (porcja 190 g)

Energia	257 kcal
Składniki odżywcze	
Białko	17,3 g
Tłuszcz	7,3 g
Węglowodany	28,3 g

CHILI SIN CARNE

po 1. roku życia

przepis
na **2**
porcje

bez białek
mleka
krowiego

SKŁADNIKI



pomidory z puszki
160 g
2/3 szklanki



kukurydza
uprzednio
ugotowana
lub z puszki
45 g
3 łyżki



czerwona fasola
uprzednio
ugotowana
lub z puszki
40 g
2 łyżki



+



**2 miarki mlekozastępczego
preparatu hipoalergicznego
+ 60 ml wody***

- **olej rzepakowy** 1 łyżeczka (5 g)
- **natka pietruszki** posiekana, 1 łyżeczka (5 g)
- **kasza jaglana** 45 g

* do każdej porcji dodaj jedną miarkę przygotowanego preparatu

PRZYGOTOWANIE

- Na patelni podsmaż pomidory z dodatkiem oleju tak, aby zredukowały swoją objętość i stworzyły gęsty sos.
- Dodaj kukurydzę oraz czerwoną fasolę.
- Po wystudzeniu zabel porcję zaleconym przez lekarza przygotowanym preparatem (1 miarka + 30 ml wody).
- Podawaj z kaszą jaglaną oraz drobno posiekaną natką pietruszki.

PORADA DR JOANNY

Jeżeli Twoje dziecko ma bardzo ograniczoną dietę, wówczas warto podawać mu większe ilości mlekozastępczego preparatu hipoalergicznego, np. w tym daniu. Powód? Taki preparat oprócz białka i wapnia zawiera dodatkowo wiele cennych składników odżywczych dodanych z myślą o zapobieganiu niedoborom u takich właśnie maluszków.

Autor przepisu: dietetyk Sylwia Lenartowicz

RISOTTO z kurczakiem i zielonymi warzywami

po 1. roku życia

przepis
na **2**
porcje

bez białek
mleka
krowiego

SKŁADNIKI



**pierś
z kurczaka**
filet
70 g



szparagi
4 sztuki



cukinia
75 g
1/4 sztuki



**2 miarki mlekozastępczego
preparatu hipoalergicznego
+ 60 ml wody***

- **cebula** 1/4 sztuki (25 g)
- **bulion warzywny** 2 szklanki (0,5 l), przepis na stronie 54
- **świeży tymianek lub bazylia**
- **olej rzepakowy** 1 łyżeczka (5 g)
- **ryż** 1/4 szklanki (40 g)

* do każdej porcji dodaj jedną miarkę mlekozastępczego preparatu hipoalergicznego

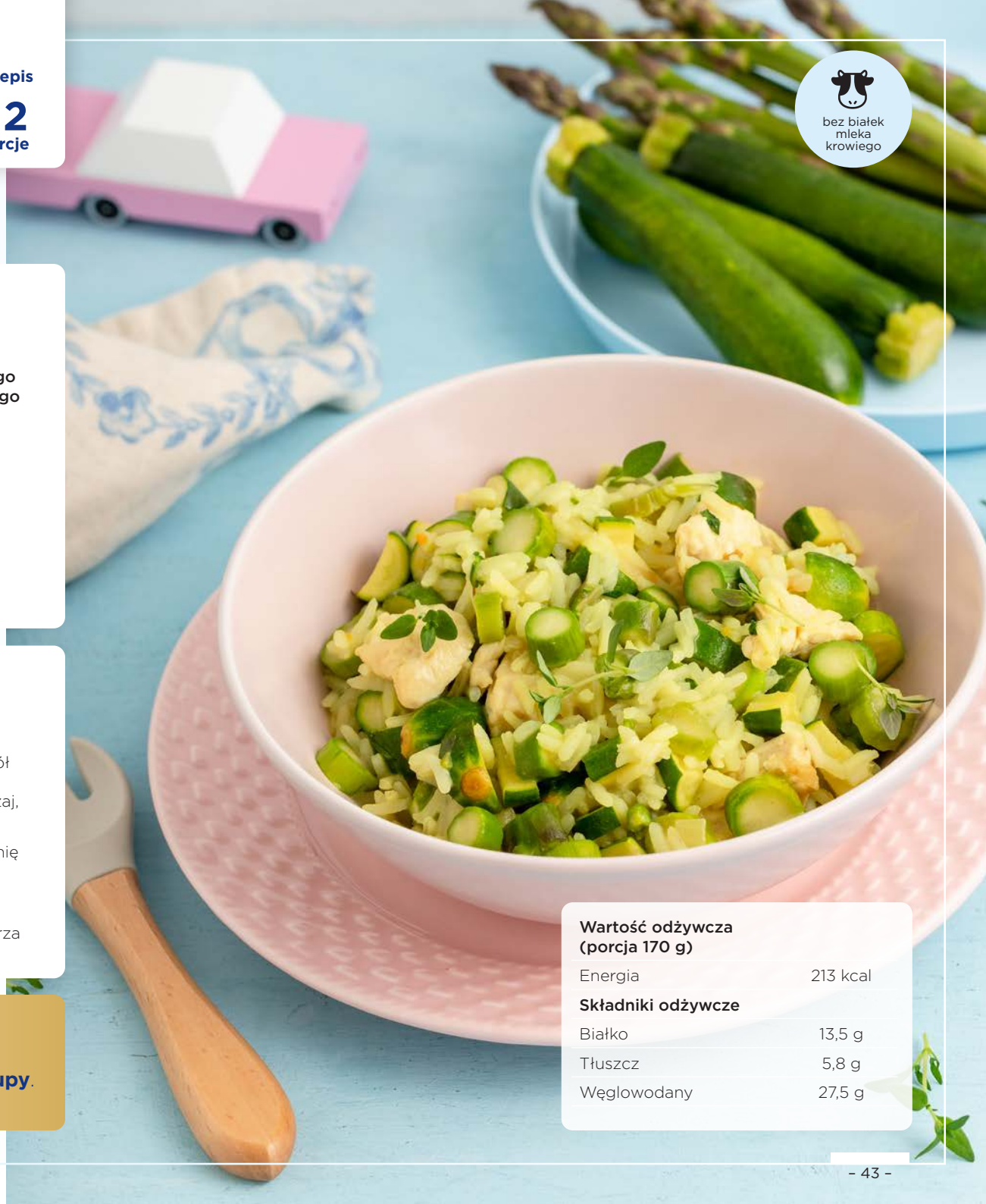
PRZYGOTOWANIE

- Do garnka wlej łyżeczkę oleju i dodaj pokrojoną w kostkę cebulkę, podsmaż i dodaj ryż. Przesmaż, aż ziarenka zrobią się przezroczyste.
- Dodaj pokrojonego w drobną kostkę kurczaka, następnie wlewaj po około pół szklanki gorącego bulionu i gotuj ryż bez przykrycia, aż wchłonie większość płynu. Dolej kolejną porcję bulionu i gotuj jak poprzednio. Czynność powtarzaj, aż ryż będzie ugotowany al dente (w sumie ok. 17 minut).
- Razem z ostatnią porcją bulionu dodaj pokrojone drobno szparagi oraz cukinię i gotuj, aż warzywa lekko zmiękną.
- Dopraw świeżymi ziołami – tymiankiem lub bazylią.
- Po wystudzeniu wymieszaj 1 porcję z przygotowanym zaleconym przez lekarza preparatem (1 miarka + 30 ml wody).

PORADA DR JOANNY

Jeżeli w przepisach znajdują się produkty, które eliminujesz z diety Twojego dziecka, **zastąp je produktem z tej samej grupy**. Przykład: kurczaka zamień na królika, ryż na kaszę jaglaną itp.

Autor przepisu: dietetyk Sylwia Lenartowicz



Wartość odżywcza (porcja 170 g)

Energia 213 kcal

Składniki odżywcze

Białko 13,5 g

Tłuszcz 5,8 g

Węglowodany 27,5 g

LASAGNE BOLOGNESE z sosem à la beszamel

przepis
na **3**
porcje

po 1. roku życia w zależności od umiejętności gryzienia i żucia

SKŁADNIKI



mięso wołowe
mielone
80 g



marchewka
45 g
1 sztuka



pietruska
40 g
1/2 sztuki



**3 miarki mlekozastępczego
preparatu hipoalergicznego
+ 90 ml wody**

- cebula 1/4 sztuki (25 g)
- przecier pomidorowy 100 g
- oregano i/lub suszona bazylia
- olej rzepakowy 1 łyżeczka (5 g)
- makaron lasagne 50 g

SKŁADNIKI NA SOS À LA BESZAMEL:

- oliwa z oliwek 1 łyżeczka (5 g)
- mąka pszenna 1 łyżeczka (15 g)
- bulion warzywny 100 ml
- gałka muskatołowa szczypta

PRZYGOTOWANIE

Sos à la beszamel:

- Do garnka o grubym dnie wlej oliwę.
- Dodaj gałkę muskatołową oraz mąkę. Powstanie biała zasmażka.
- Stopniowo dodawaj bulion, cały czas mieszając sos rózgą, aby nie powstały grudki.
- Zagotuj całość i wyłącz palnik.
- Kiedy sos przestygnie, dodaj przygotowany zalecony przez lekarza preparat.

Lasagne:

- Marchewkę i pietruszkę obierz i zetrzyj na tarce.
- Cebulę zeszklij na oleju, po czym dodaj mięso i przyprawy, smaż na małym ogniu.
- Po 5 minutach dodaj starte warzywa i smaż jeszcze 5 minut.
- Następnie dodaj przecier pomidorowy i duś około 10 minut.
- Do naczynia układaj warstwami makaron, sos bolognese i à la beszamel.
- Wstaw do piekarnika nagrzanego do 180 stopni na 30 minut.

PORADA DR JOANNY

Niektórzy pacjenci z alergią na białka mleka krowiego nie tolerują również wołowiny i cielęciny. Jeśli tak jest

w przypadku Twojego maluszka, zamień wołowinę na inny gatunek mięsa, np. na perliczkę lub królika, które alergizują najrzadziej. Na początku użyj również bulionu warzywnego, bowiem wywary mięsne mogą nie być dobrze tolerowane przez małego alergika.



Wartość odżywcza (porcja 150 g)

Energia 228,8 kcal

Składniki odżywcze

Białko 9,6 g

Tłuszcz 9,1 g

Węglowodany 27,4 g

NALEŚNIKI

po 1. roku życia

przepis
na **2**
porcje

SKŁADNIKI



jajko
50 g
1 sztuka



**mąka
pszenna**
35 g
1/4 szklanki



woda
100 ml



**olej
rzepakowy**
5 g
1 łyżeczka



**2 miarki
mlekozastępczego
preparatu
hipoalergicznego**

PRZYGOTOWANIE

- Zmiksuj wszystkie składniki.
- Naleśniki smaż na dobrze rozgrzanej patelni naleśnikowej. Przewróć na drugą stronę, gdy spód naleśnika będzie już ładnie zarumieniony i ścięty.

PORADA DR JOANNY

Wybierz owoce, które dziecko toleruje, a **jeśli chcesz wprowadzić do diety nowe, wówczas zrób to pojedynczo**, w małych ilościach, obserwując reakcję dziecka.

W przypadku dzieci z silną alergią na wiele pokarmów podanie truskawek warto skonsultować z lekarzem.

Autor przepisu: dietetyk Sylwia Lenartowicz



bez białek
mleka
krowiego



jaja



gluten



Wartość odżywcza (porcja – 1 naleśnik 80 g)

Energia 98,3 kcal

Składniki odżywcze

Białko 3,3 g

Tłuszcz 4,3 g

Węglowodany 11,1 g

SZARLOTKA z kaszą jaglaną

po 1. roku życia

przepis
na **3**
porcje



SKŁADNIKI



jabłko
250 g
1 i ½ sztuki



**kasza
jaglana**
45 g
3 łyżki



rodzynki
15 g
1/2 garści



cynamon
szczypta



**3 miarki
mlekozastępczego
preparatu
hipoalergicznego**

PRZYGOTOWANIE

- Jabłka obierz i zetrzyj na tarce o grubych oczkach.
- Do startych jabłek dodaj kaszę jaglaną (wcześniej opłukaną), rodzynki, cynamon. Wymieszaj masę, dodaj zalecony przez lekarza preparat i ponownie wymieszaj.
- Powstałą masę przełóż do kokilek lub papilotek na muffinki.
- Piecz w temperaturze 180 stopni przez 35 minut.

PORADA DR JOANNY

Na początku **wykorzystaj tylko te dodatki z receptury, co do których masz pewność**, że Twoje dziecko je toleruje. Jeżeli do tej pory nie jadło rodzynek, nie dodawaj ich za pierwszym razem. Z czasem stopniowo wzbogacaj przepis.

Wartość odżywcza (porcja 130 g)

Energia 149 kcal

Składniki odżywcze

Białko 2,7 g

Tłuszcz 1,5 g

Węglowodany 33,3 g

LODY

– sorbet truskawkowy

po 1. roku życia

przepis
na
1
porcję

bez białek
mleka
krowiego

SKŁADNIKI



banan
30 g
kilka plasterków



truskawki
mrożone
80 g
garść



woda
30 ml



2 miarki
mlekozastępczego
preparatu
hipoalergicznego

PRZYGOTOWANIE

- Banana obierz ze skórki.
- Do blendera wsyp wszystkie składniki.
- Zmiksuj całość.

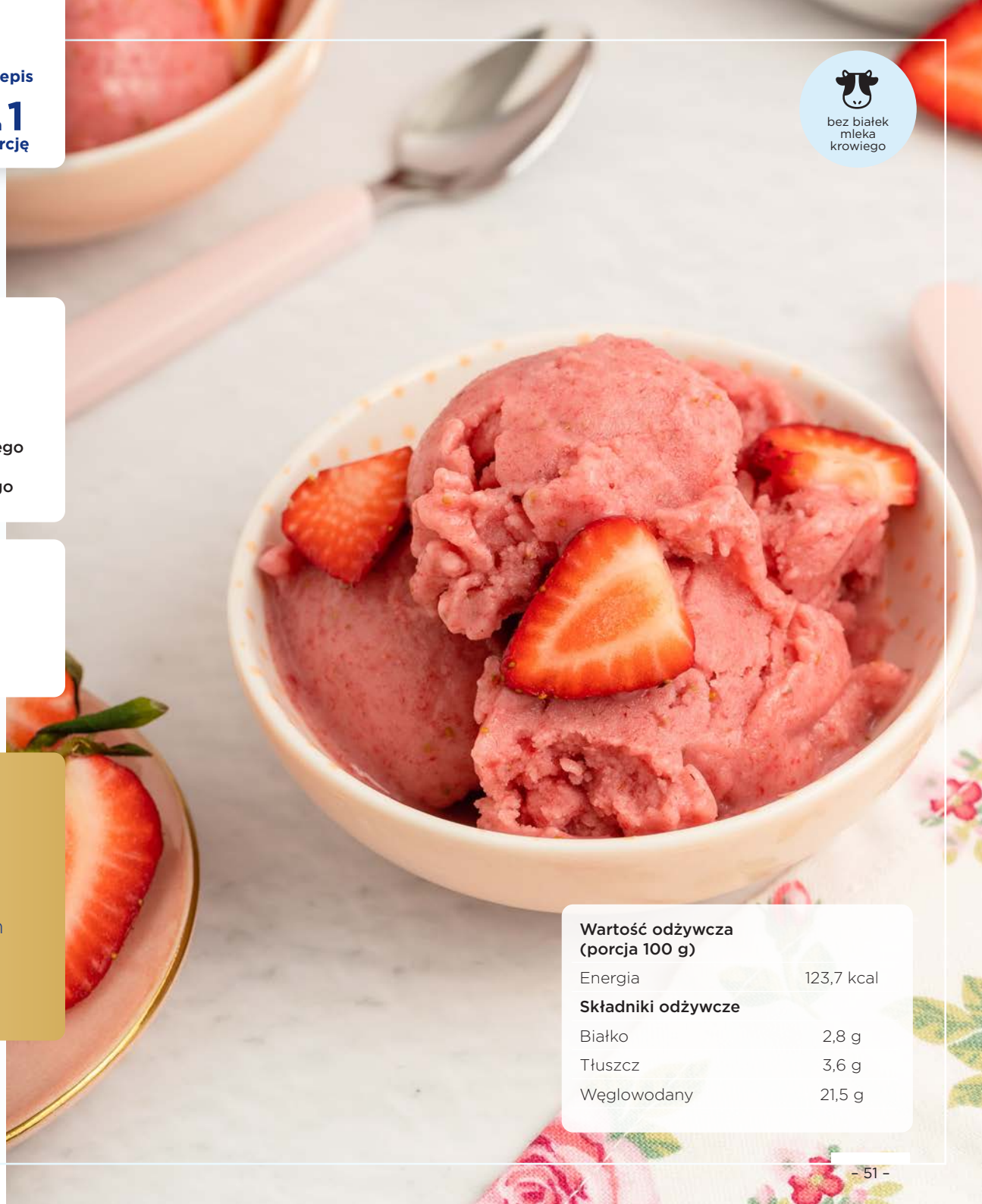
PORADA DR JOANNY

Powstrzymaj ochotę na dosłodzenie tego deseru i **pozwól swojemu dziecku poznawać smak owoców taki, jaki jest**, bowiem owoce zawierają pewną ilość naturalnie zawartych cukrów prostych. Zdziwisz się, że maluszek zaakceptuje ich smak bez dodatku cukru białego, trzcinowego, miodu i innych słodkich dodatków.

Jeśli Twoje dziecko nie jadło jeszcze truskawek, zastąp je innymi owocami.

W przypadku dzieci z silną alergią na wiele pokarmów podanie truskawek warto skonsultować z lekarzem.

Autor przepisu: dietetyk Sylwia Lenartowicz



Wartość odżywcza (porcja 100 g)

Energia 123,7 kcal

Składniki odżywcze

Białko 2,8 g

Tłuszcz 3,6 g

Węglowodany 21,5 g

ZIELONE PLACUSZKI bananowe

po 1. roku życia

przepis
na **2**
porcje



zazwyczaj
zawierają
gluten

SKŁADNIKI



jajko
50 g
1 sztuka



banan
65 g
1/2 sztuki



szpinak
25 g
1 garść



**płatki
owsiane**
20 g
2 łyżki



**2 miarki
mlekozastępczego
preparatu
hipoalergicznego**

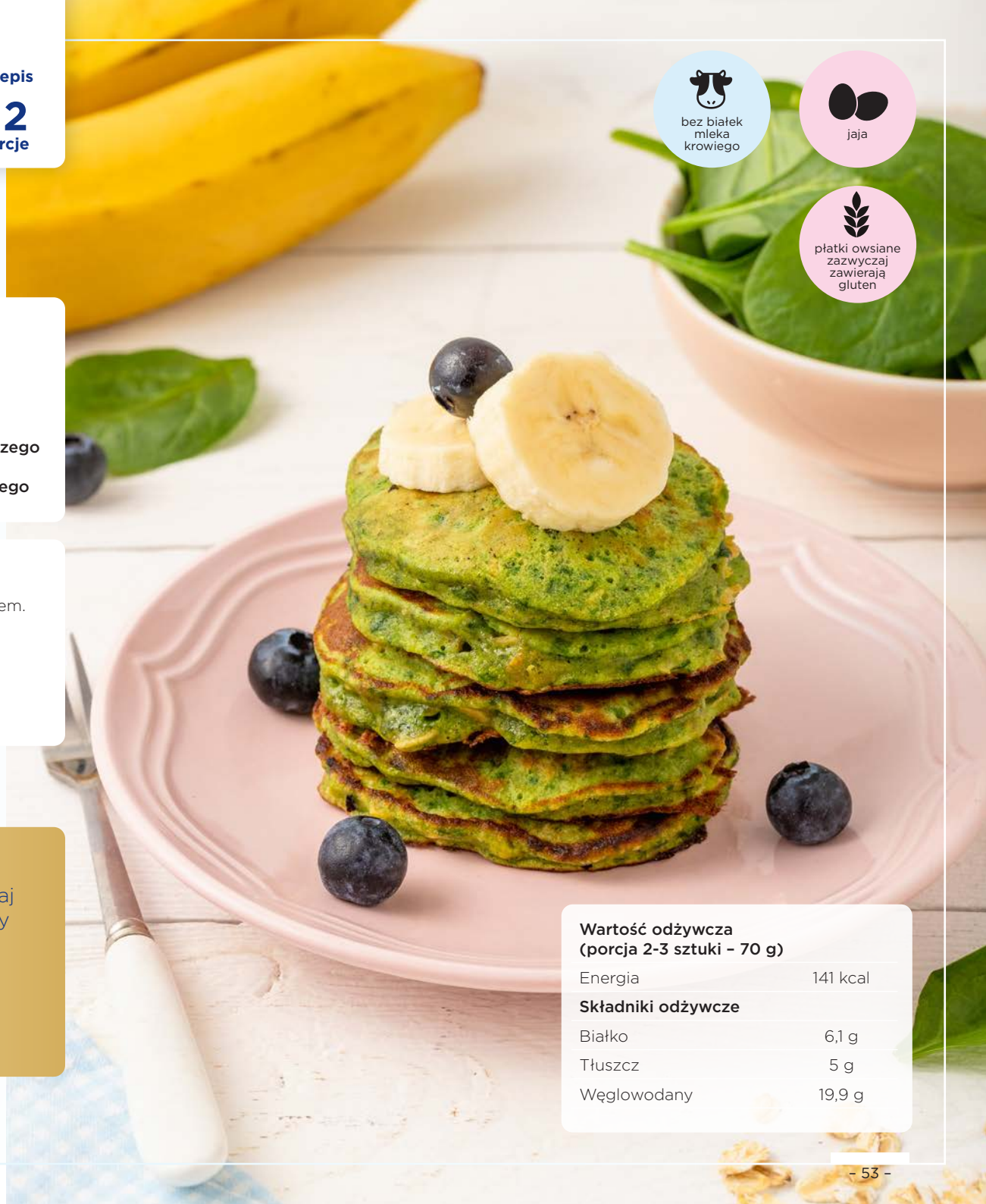
PRZYGOTOWANIE

- Zblenduj szpinak z bananem, jajkiem oraz zaleconym przez lekarza preparatem.
- Dodaj płatki owsiane i pozostaw masę na 10 minut.
- Smaż placuszki na patelni o cienkim dnie i nieprzywierającej powierzchni z dwóch stron.

PORADA DR JOANNY

Jeżeli Twoje dziecko dodatkowo **nie toleruje glutenu**, wybieraj zboża naturalnie niezawierające glutenu, np. płatki ryżowe czy jaglane, **kupuj produkty z symbolem przekreślonego kłosa**. Warto dokładnie czytać etykiety, aby wybierać produkty bezpieczne dla dziecka. Jednak jeśli Twoje dziecko toleruje gluten, należy wprowadzać do diety różnorodne produkty zbożowe, niezależnie od tego, czy zawierają gluten.

Autor przepisu: dietetyk Sylwia Lenartowicz



Wartość odżywcza (porcja 2-3 sztuki – 70 g)

Energia 141 kcal

Składniki odżywcze

Białko 6,1 g

Tłuszcz 5 g

Węglowodany 19,9 g

- **cebula** 1 sztuka
- **liść laurowy** 3 sztuki
- **ziele angielskie** kilka kulek
- **lubczyk** 1 garść świeżego lub 2 łyżki suszonego
- **natka pietruszki**

- Umyj włoszczyznę i obierz, pokrój na mniejsze kawałki (niezbyt drobne, np. marchewkę na trzy kawałki), wrzuć listki i zioła.
- Cebulę pokrój na pół i podsmaż na suchej patelni. Dorzuć do warzyw.
- Gotuj razem ok. 3 godzin na bardzo małym ogniu. Możesz uchylić pokrywkę, tak aby garnek nie był cały przykryty.

Taki wywar możesz użyć też **jako bazę do innych zup** i ugotować go np. raz w tygodniu, a następnie **zamrozić w mniejszych porcjach** dla dziecka. W dniu, w którym chcesz przygotować maluchowi zupę, wystarczy rozmrozić bulion i dodać składniki, np. na krupnik, zupę ogórkową, jarzynową lub pomidorową. Możesz gotować zupę na mięsie. Nie martw się, nie trzeba gotować składników wywaru oddzielnie.

Autor przepisu: dietetyk Sylwia Lenartowicz

Notuj pokarmy, które wprowadzasz do diety dziecka, aby łatwiej zidentyfikować produkty, które wywołały ewentualną reakcję alergiczną. Dokładną analizę przeprowadź z lekarzem.

[illegible]

wprowadzony produkt	data i godzina spożycia	podana ilość	obserwowana reakcja	czas, po jakim pojawiła się reakcja i długość jej trwania

wprowadzony produkt	data i godzina spożycia	podana ilość	obserwowana reakcja	czas, po jakim pojawiła się reakcja i długość jej trwania

NASZE NAJBARDZIEJ NOWOCZESNE I SKUTECZNE PREPARATY w łagodnej i umiarkowanej **alergii** na białka mleka krowiego



Jeżeli **lekarz zdiagnozował u Twojego dziecka alergię na białka mleka krowiego** i zalecił stosowanie odpowiedniego produktu, **porozmawiaj z nim o Bebilon pepti Syneo**, naszej najlepszej formule w łagodnej i umiarkowanej alergii na białka mleka krowiego, jeśli karmienie piersią nie jest możliwe.

Bebilon pepti 1 Syneo, Bebilon pepti 2 Syneo to żywność specjalnego przeznaczenia medycznego do postępowania dietetycznego w przypadku alergii pokarmowej na białka mleka krowiego. Stosować pod nadzorem lekarza.



nad alergią

NASZA EKSPERTYZA W ALERGI NA BIAŁKA MLEKA KROWIEGO

Od lat jesteśmy ekspertami w postępowaniu w alergii na białka mleka krowiego. Badania nad mlekiem matki inspirują nas do stałego ulepszania naszych produktów.

Dzięki ekspertyzie naukowej i współpracy z lekarzami mamy pewność, że Bebilon pepti 1 Syneo i Bebilon pepti 2 Syneo to nasze najlepsze produkty w postępowaniu dietetycznym w łagodnej i umiarkowanej alergii na białka mleka krowiego.



INSPIROWANE MLEKIEM MAMY

Bebilon pepti 1 Syneo oraz Bebilon pepti 2 Syneo inspirowane mlekiem matki **zawierają laktozę, przyjazne bakterie i nukleotydy**. Produkty **dostarczają również kluczowych składników**, których potrzebuje Twoje dziecko z alergią na białka mleka krowiego*. Realizują jego potrzeby żywieniowe, by było gotowe na wyzwania, które codziennie stawia przed nim świat.



SYNEO - NASZA OPATENTOWANA KOMPOZYCJA

Bebilon pepti 1 Syneo i Bebilon pepti 2 Syneo zawierają kompozycję Syneo, czyli połączenie naszej unikalnej kompozycji oligosacharydów GOS/FOS oraz przyjaznych bakterii.



Dowiedz się więcej na **www.alergianamlekokrowie.pl**
- dedykowanym portalu dla Rodziców dzieci z alergią na białka mleka krowiego!

Ważne informacje: Karmienie piersią jest najwłaściwszym i najtańszym sposobem żywienia niemowląt oraz jest rekomendowane dla małych dzieci wraz z urozmaiconą dietą. Mleko matki zawiera wszystkie składniki odżywcze niezbędne do prawidłowego rozwoju dziecka oraz chroni je przed chorobami i infekcjami. Karmienie piersią daje najlepsze efekty, gdy matka prawidłowo odżywia się w ciąży i w czasie laktacji oraz gdy nie ma miejsca nieuzasadnione dokarmianie dziecka. Przed podjęciem decyzji o zmianie sposobu karmienia matka powinna zasięgnąć porady lekarza.

* Zgodnie z przepisami prawa dot. składu żywności specjalnego przeznaczenia medycznego.

ALLG/BBL/14/07/2021

NASZA NAJLEPSZA FORMUŁA W CIĘŻKIEJ ALERGII NA BIAŁKA MLEKA KROWIEGO

REFUNDOWANY
od urodzenia
do ukończenia
18. roku życia*



NOWOŚĆ

INNOWACYJNA FORMUŁA

**ZAWIERA UNIKALNĄ
KOMPOZYCJĘ SYNEO:**
połączenie błonnika
FOS/FOS
oraz przyjaznych bakterii

dla niemowląt i dzieci

Jeżeli lekarz zdiagnozował u Twojego dziecka
ciężką alergię na białka mleka krowiego
i zalecił stosowanie odpowiedniego produktu,
porozmawiaj z nim o linii produktów Neocate,
jeśli karmienie piersią nie jest możliwe.

* Obwieszczenie Ministra Zdrowia z dnia 20 czerwca 2023 r. w sprawie wykazu refundowanych leków, środków spożywczych specjalnego przeznaczenia żywieniowego oraz wyrobów medycznych na 1 lipca 2023 r.

Neocate Syneo to żywność specjalnego przeznaczenia medycznego. Do postępowania dietetycznego u niemowląt i dzieci w alergii na białka mleka krowiego, złożonej nietolerancji białek pokarmowych i innych schorzeniach, w których wskazana jest dieta elementarna. Stosować pod nadzorem lekarza, po rozważeniu wszystkich możliwych sposobów żywienia, w tym karmienia piersią.



45
-lat-
badań

nad alergią

STWORZONE PRZEZ EKSPERTÓW

OD LAT JESTEŚMY EKSPERTAMI W POSTĘPOWANIU W ALERGII NA BIAŁKA MLEKA KROWIEGO, a badania nad mlekiem matki inspirują nas do stałego ulepszania naszych produktów – z myślą o komforcie i rozwoju Twojego dziecka.

Neocate Syneo do stosowania u niemowląt i dzieci w zdiagnozowanej ciężkiej postaci alergii na białka mleka krowiego.

Jeśli po pierwszym roku życia alergią na białka mleka krowiego trwa i lekarz nie stwierdził nabycia tolerancji, **Neocate Junior** ma odpowiedni skład dla dzieci po 1. roku życia, gdy potrzeby żywieniowe Twojego dziecka rosną wraz z nim.

Neocate Junior aż w 3 smakach do wyboru!

POZBAWIONE BIAŁEK MLEKA KROWIEGO

Neocate Syneo i Neocate Junior to hipoalergiczne mieszanki mlekozastępcze oparte na aminokwasach – nasze produkty do postępowania dietetycznego w ciężkiej postaci alergii na białka mleka krowiego.

DOSTOSOWANE DO POTRZEB

TO WAŻNE, ABY W CIĘŻKIEJ POSTACI ALERGII NA BIAŁKA MLEKA KROWIEGO podawać produkty, które będą odpowiadały na potrzeby niemowląt i małych dzieci na diecie eliminacyjnej.



REFUNDOWANY
od ukończenia
1. do 18. roku
życia*

powyżej 1. roku życia

✓ Neocate Junior **NUMER 1 W SWOJEJ KATEGORII****

Drogi Rodzicu, **w bardzo ciężkiej postaci alergii**
czas stosowania mieszanki aminokwasowej może wydłużyć się
do 24 miesięcy lub dłużej, jeśli wymaga tego sytuacja dziecka.



Dowiedz się więcej na **www.alergianamlekokrowie.pl**
– dedykowanym portalu dla Rodziców dzieci z alergią na białka mleka krowiego!

** Wśród mieszanek aminokwasowych (dane PEX, kwiecień 2023).

Neocate Junior: o smaku neutralnym, o smaku waniliowym, o smaku truskawkowym to żywność specjalnego przeznaczenia medycznego, do postępowania dietetycznego u dzieci w wieku powyżej 1. roku życia w alergii na białka mleka krowiego, złożonej nietolerancji białek pokarmowych i innych schorzeniach, w których wskazana jest dieta elementarna. Stosować pod nadzorem lekarza.

Nutrícia Polska Sp z o.o., ul. Bobrowiecka 8, 00-728 Warszawa

ALLG/NEO/05/06/2023

Sprawdź nasze przepisy na
alergianamlekokrowie.pl



Zeskanuj kod i sprawdź,
jakie to proste!

- Wypróbuj **30 przepisów dla niemowląt i małych dzieci z alergią** na białka mleka krowiego.
- **Obejrzyj filmy**, w których **dietetyk** wprowadzi Cię w świat żywienia w alergii.
- **Sprawdź porady eksperta** na temat diety juniora z alergią.

Neocate Junior to żywność specjalnego przeznaczenia medycznego, do postępowania dietetycznego u dzieci w wieku powyżej 1. roku życia w alergii na białka mleka krowiego, złożonej nietolerancji białek pokarmowych i innych schorzeniach, w których wskazana jest dieta elementarna. Do stosowania pod nadzorem lekarza.

Ważne informacje: Karmienie piersią jest najważniejszym i najtańszym sposobem żywienia niemowląt oraz jest rekomendowane dla małych dzieci wraz z urozmaiconą dietą. Mleko matki zawiera wszystkie składniki odżywcze niezbędne do prawidłowego rozwoju dziecka oraz chroni je przed chorobami i infekcjami. Karmienie piersią daje najlepsze efekty, gdy matka prawidłowo odżywia się w ciąży i w czasie laktacji oraz gdy nie ma miejsca nieuzasadnione dokarmianie dziecka. Przed podjęciem decyzji o zmianie sposobu karmienia matka powinna zasięgnąć porady lekarza.

Nutricia Polska Sp z o.o., ul. Bobrowiecka 8, 00-728 Warszawa

ALLG/NEO/13/05/2022