

# Pepticate — przepisy i porady

Dla rodziców dzieci  
uczulonych na mleko  
krowie



# Alergia na mleko krowie

Alergia na białko mleka krowiego występuje często w przypadku, gdy dziecko zostaje odstawione od piersi i przechodzi na mleko modyfikowane lub kleik zawierający mleko krowie. Dzieci uczulone na białko mleka krowiego nie powinny spożywać żadnych produktów zawierających mleko krowie.

W większości przypadków organizm dziecka reaguje alergicznie na białko mleka krowiego. Najczęstszymi objawami alergii są biegunka, wymioty, brak apetytu, ogólny niepokój, egzema lub wydzielina z nosa, a także w niektórych przypadkach słabe przybieranie na wadze lub inne zaburzenia w obrębie jelit, np. krew w stolcu. U dziecka może wystąpić tylko jeden objaw lub kilka jednocześnie.



# Co to jest Pepticate?

Pepticate to mleko modyfikowane niezawierające mleka krowiego, które można podawać od chwili narodzin. U dzieci powyżej roku Pepticate stosuje się zamiast mleka. Zawarte w Pepticate białko pochodzi z serwatki, która została poddana hydrolizie wysokiego stopnia, dzięki czemu preparat jest hipoalergiczny. „Produkt hipoalergiczny” oznacza minimalne ryzyko wystąpienia reakcji alergicznej u uczulonego dziecka.

- Pepticate naturalnie nie zawiera glutenu.
- Pepticate można podawać dzieciom:
  - uczulonym na białko mleka krowiego,
  - uczulonym na wiele produktów.
- Pepticate sprzedawany jest w aptekach na receptę z zalecenia lekarza lub dietetyka.

## Przygotowanie mieszanki Pepticate do podania zamiast mleka matki

Zalecane proporcje to 13,5 g (3 miarki lub 30 ml = 2 łyżki stołowe) proszku rozpuszczone w 90 ml wody do przygotowania 100 ml mieszanki gotowej do spożycia.

Liczba miarek o pojemności	Woda w ml	Gotowa mieszanka w ml
4,5 g		
1	30	35
3	90	100
6	180	200

## Podane ilości służą do przygotowania 100 ml gotowej mieszanki

1. Przed przygotowaniem mieszanki należy umyć ręce. Używać dobrze umytych naczyń. Zagotować zimną wodę — nigdy nie stosować ciepłej wody kranowej. W przypadku starszych dzieci zwykle nie trzeba gotować wody, jeśli jej jakość jest odpowiednio wysoka, jednak proszek rozpuszcza się najlepiej w ciepłej wodzie.
2. Odczekać kilka minut, aż woda ostygnie i nalać 90 ml do butelki.
3. Dodać 3 miarki (13,5 g lub 30 ml) proszku Pepticate. Załączona miarka, która znajduje się wewnątrz puszkki, mieści 4,5 g (10 ml).
4. Mieszać lub potrząsać mocno butelką, aż cały proszek się rozpuści.
5. Poczekać, aż mieszanka ostygnie do temperatury odpowiedniej do podania. Temperaturę mieszanki Pepticate sprawdzać, kapiąc nią na wewnętrzną stronę nadgarstka.

## Trwałość i przechowywanie

Przygotowywać tylko porcję do spożycia podczas jednego posiłku. Podgrzaną lub pozostałą po posiłku mieszankę należy wyrzucić. W przypadku karmienia sondą czas podawania nie może przekraczać 4 godzin. Puszki z mieszanką przechowywać w temperaturze pokojowej. Przestrzegać daty przydatności do spożycia podanej na opakowaniu. Otwarte opakowanie należy szczelnie zamykać i przechowywać do 4 tygodni.

## O czym należy pamiętać na początku

Pepticate zawiera laktozę oraz prebiotyki GOS/FOS, czyli substancje stymulujące rozwój prawidłowej flory bakteryjnej w jelitach oraz zapobiegające zaburzeniom pokarmowym u dziecka.

W ciągu pierwszych kilku dni od rozpoczęcia podawania mieszanki Pepticate u dziecka może wystąpić bulgotanie w żołądku i gazy. Ponadto stolec może być luźniejszy. Są to normalne objawy oraz dobry znak, że dziecko je z apetytem i dobrze się czuje.

## Pepticate jako wzbogacenie diety oraz dodatek

Pepticate ma neutralny smak i zapach, dzięki czemu można dodawać ten produkt do różnych potraw bez wpływu na ich smak.

W przypadku nieco starszych dzieci (powyżej 6 miesięcy) proszek Pepticate można dodawać w celu wzbogacenia różnych potraw. Wystarczy dodać 1–3 miarek proszku.

Starsze dzieci, którym podaje się Pepticate jako uzupełnienie diety, mogą spożywać preparat z dodatkiem skoncentrowanego soku, czekolady w proszku Oboy, z mussem owocowym itp.



# Porady na początek stosowania Pepticate



Pepticate służy do zaspokojenia potrzeb żywieniowych u dziecka. O rodzaju mleka zastępczego najodpowiedniejszego dla danego dziecka decyduje pediatra i/lub dietetyk.

Uwaga: przygotowane w domu posiłki zastępujące mleko lub bezmleczne produkty dostępne w sklepach spożywczych nie mają wystarczającej wartości, aby pokryć zapotrzebowanie na składniki odżywcze u niemowlęcia. Ponieważ dziecko jest uczulone na białko występujące w mleku, produkty niezawierające laktozy również nie są odpowiednim produktem zastępczym.

Jeśli dziecko nie chce pić produktu zastępczego zaleconego przez pediatrę/dietetyka, należy natychmiast ponownie zasięgnąć porady.

Ilość spożywanych pokarmów i zapotrzebowanie na pokarm różnią się w zależności od dziecka. Pediatra/dietetyk pomoże ocenić przybliżoną ilość pokarmu, jaką dziecko powinno spożywać, jednak to dziecko decyduje, jak bardzo jest głodne w danej chwili. Mniejsza dzieci zwykle potrzebują jeść częściej, ale w małych porcjach. Zdrowe dziecko czuje, kiedy jest najedzone. Nie należy zmuszać dziecka do wypicia całej zawartości butelki, jeśli pokazuje, że nie jest już głodne.

## Czy nadal należy podawać witaminę D w kroplach?

Wszystkie dzieci między 1. a 24. miesiącem życia powinny przyjmować witaminę D w kroplach. Dotyczy to również dzieci karmionych mieszanką Pepticate, chyba że lekarz lub dietetyk zdecyduje inaczej.

## Czy należy podawać dodatkowo wapń?

Na początku, kiedy dziecko karmione jest głównie mieszanką Pepticate, nie ma potrzeby podawania dodatkowo wapnia. Jednak później, kiedy mieszanka Pepticate podawana jest obok innych produktów bezmlecznych, może zaistnieć konieczność podawania wapnia w zależności od ilości spożywanej mieszanki. Należy zasięgnąć porady pediatry lub dietetyka.

## Wprowadzenie pokarmów stałych

- Jeśli to możliwe, zaleca się karmienie dziecka do 6. miesiąca życia wyłącznie mlekiem naturalnym lub mieszanką Pepticate.
- W 6. miesiącu życia należy rozpocząć wprowadzanie innych produktów spożywczych. Należy zacząć od podania dziecku do posmakowania łyżeczki pokarmu w postaci musu, a następnie sukcesywnie zwiększać porcje. Dziecko musi mieć czas, aby przyzwyczać się do stałych pokarmów we własnym tempie. Z tego powodu nie należy czekać dłużej niż do 6. miesiąca z wprowadzaniem innych produktów podawanych oprócz Pepticate.
- Produkty, które można zacząć podawać jako pierwsze: ziemniaki, ryż, kukurydza, pasternak, kalafior, jabłko, banan, porzeczki i jagody.

O produkty spożywcze właściwe konkretnie dla Twojego dziecka zapytaj dietetyka lub pielęgniarkę w swojej przychodni pediatrycznej (BVC).

*Najlepszym pokarmem dla niemowlęcia jest mleko matki. Pepticate to środek spożywczy o konkretnym przeznaczeniu medycznym, który należy stosować wyłącznie na zalecenie lekarza lub dietetyka oraz wyłącznie z uwzględnieniem pozostałych zaleceń żywieniowych, również dotyczących karmienia piersią.*

## Zawsze należy zapoznać się ze składem produktu i unikać artykułów, które zawierają:

Mjölök (mleko)  
Filmjölök (kwaśne mleko)  
Yoghurt (jogurt)  
Gräddde (śmietana)  
Gräddpulver (śmietanka w proszku)  
Gräddfíl (kwaśna śmietana)  
Crème Fraiche  
Glass (lody)  
Keso (biały ser Keso)

Kesella (twarożek Kesella)  
Kvarg (twaróg)  
Ost (ser żółty)  
Mjukost (ser topiony)  
Ostpulver (ser w proszku)  
Messmör (pasta serwatkowa)  
Mesost (ser serwatkowy)  
Smör (masło)  
Margarin (margarina)

Vegetabiliskt margarin\* (margarina roślinna)\*  
Ströbröd (bułka tarta)  
Skorpsmulor (kruszone suchary)  
Mjölökprotein (proteina mleka)  
Mjölökäggvita (białko mleka)  
Tormjölökspulver (mleko w proszku)  
Skummjölökspulver (odtłuszczone mleko w proszku)

Mjölökalbumin (albuminy mleka)  
Natriumkaseinat (kazeinat sodu)  
Kasein (kazeina)  
Vassle (serwatka)  
Laktos (laktoza)\*\*

\* Chociaż tłuszcze roślinne zgodnie z obowiązującym prawem nie powinny zawierać białka mleka. \*\* Laktoza w zwykłych artykułach spożywczych może zawierać śladowe ilości białka mleka.

# Dobre przepisy

## Bezglutenowy kleik i kaszka

### KLEIK GRYCZANY

200 ML WODY

1 ŁYŻKA STOŁOWA MAKI GRYCZANEJ

6 MIAREK PEPTICATE

Wymieszać wodę i mąkę gryczaną w garnku. Doprowadzić do wrzenia i gotować przez kilka minut, cały czas mieszając. Zdjąć z ognia, poczekać, aż nieco ostygnie, i wymieszać z Pepticate.

### KLEIK KUKURYDZIANY

200 ML WODY

2 ŁYŻECZKI MAKI KUKURYDZIANEJ

6 MIAREK PEPTICATE

Wymieszać wodę i mąkę kukurydzianą w garnku. Doprowadzić do wrzenia i gotować przez kilka minut, cały czas mieszając. Zdjąć z ognia, poczekać, aż nieco ostygnie, i wymieszać z Pepticate.

### KASZKA KUKURYDZIANA

200 ML WODY

1,5 ŁYŻKI STOŁOWEJ KASZKI KUKURYDZIANEJ

6 MIAREK PEPTICATE

Wymieszać wodę i kaszkę kukurydzianą w garnku. Doprowadzić do wrzenia i gotować kilka minut. Zdjąć z ognia, poczekać, aż nieco ostygnie, i wymieszać z Pepticate. Podawać z niewielką ilością musu owocowego (jeśli już wprowadzono do diety dziecka) oraz z mieszanką Pepticate\*.

### POLENTA (MAMAŁYGA)

200 ML WODY

2 ŁYŻKI STOŁOWE KASZKI KUKURYDZIANEJ

6 MIAREK PEPTICATE

Wymieszać wodę i kaszkę kukurydzianą w garnku. Doprowadzić do wrzenia i gotować ok. 5 minut. Zdjąć z ognia, poczekać, aż nieco ostygnie, i wymieszać z Pepticate. Podawać z musem owocowym i mieszanką Pepticate\*.

### KASZKA Z PROSA

200 ML WODY

2 ŁYŻKI STOŁOWE KASZKI Z PROSA

6 MIAREK PEPTICATE

Zagotować wodę i wymieszać z kaszką z prosa. Gotować przez 5–8 minut. Zdjąć z ognia, poczekać, aż nieco ostygnie, i wymieszać z Pepticate. Podawać z musem owocowym i mieszanką Pepticate\*.

### KASZKA NA PŁATKACH GRYCZANYCH

200 ML WODY

2–3 ŁYŻKI STOŁOWE PŁATKÓW GRYCZANYCH

6 MIAREK PEPTICATE

Wymieszać wodę i płatki gryczane w garnku. Doprowadzić do wrzenia i gotować ok. 5 minut. Zdjąć z ognia, poczekać, aż nieco ostygnie, i wymieszać z Pepticate. Podawać z musem owocowym i mieszanką Pepticate\*.

## Kleik i kaszka z glutenem

### KLEIK PSZENNY

200 ML WODY

2 ŁYŻECZKI MAKI PSZENNEJ

6 MIAREK PEPTICATE

Zmieszać mąkę pszenną z wodą. Doprowadzić do wrzenia i gotować przez kilka minut, cały czas mieszając. Zdjąć z ognia, poczekać, aż nieco ostygnie, i wymieszać z Pepticate.



## Inne przepisy

### NALEŚNIKI Z JAJKIEM

300 ML MIESZANKI PEPTICATE\*

1 JAJKO

100 ML MAKI PSZENNEJ LUB MAĆZKI KUKURYDZIANEJ

EWENTUALNIE SZCZYPTA SOLI

Nalać 150 ml mieszanki Pepticate\* do miski i dodać jajko. Dosypać mąkę i wymieszać na gładką masę. Dodać resztę mieszanki Pepticate\* i ewentualnie lekko posolić. Naleśniki usmażyć na margarynie bezmlecznej lub na oleju. Naleśniki można mrozić.

### MUS ZIEMNIACZANY

2 ŚREDNIE ZIEMNIAKI (OK. 150 G)

2–3 ŁYŻKI STOŁOWE MIESZANKI PEPTICATE\*

1 ŁYŻECZKA MARGARYNY BEZMLECZNEJ

Ziemniaki obrać i pokroić na kawałki. Włożyć do garnka z niewielką ilością gorącej wody. Gotować pod przykryciem przez 12–15 minut, aż ziemniaki będą bardzo miękkie. Odląć wodę. Zmiksować ziemniaki lub przetrzeć je przez sito, aby mus nie miał grudek. Odstawić garnek z powrotem na palnik. Dodać mieszankę Pepticate\* i margarynę bezmleczną i mieszać tak długo, aż mus będzie miał jednolitą konsystencję. Ewentualnie dosolić do smaku.

#### \*Przygotowanie mieszanki Pepticate

„Mieszanka Pepticate” ma rzadszą konsystencję niż mleko modyfikowane. Mieszankę Pepticate można stosować w podanych tutaj przepisach, jako napój do posiłku lub „mleko” do kaszki. Na stronie 2 znajduje się przepis przygotowania mieszanki Pepticate do spożycia zamiast mleka matki. Z przepisu otrzymuje się ok. 100 ml „mieszanki Pepticate”.

1. Zagotować 100 ml zimnej wody. Odczekać, aż woda nieco ostygnie.
2. Dodać 3 miarki (13,5 g lub 30 ml) proszku Pepticate. Załączona miarka, która znajduje się wewnątrz puszki, mieści 4,5 g (10 ml).
3. Mieszać lub potrząsać mocno butelką, aż cały proszek się rozpuści.

# Porady

## Mleko

Używać zimnej mieszanki Pepticate\* zamiast zwykłego mleka, patrz informacje wewnątrz.

## Jogurt

Patrz propozycje przepisów na bazie jogurtu.

## Kleik

Patrz propozycje przepisów na kleik.

## Kaszka

Patrz propozycje przepisów na kaszkę.

## Naleśniki

Mieszanka Pepticate świetnie nadaje się do przygotowania naleśników, patrz propozycje przepisów wewnątrz. Naleśniki należy smażyć na margarynie bezmlecznej lub na oleju.

## Pieczenie

Zamiast zwykłego mleka należy użyć takiej samej ilości przygotowanej mieszanki Pepticate. Do ciasta dodać margarynę bezmleczną lub olej.

## Sosy/gulasze

Zmieszać niewielką ilość proszku Pepticate z gotowym sosem lub gulaszem przygotowanym na bazie bulionu warzywnego, wywaru z ziemniaków, odcedzonych warzyw lub sosu mięsnego.

## Tłuszcz

Niektórym dzieciom trzeba dodać nieco tłuszczu do potraw. Świetnym sposobem podniesienia kaloryczności posiłków jest dołożenie odrobiny (1 łyżeczka) bezmlecznej margaryny na porcję kaszki lub 2–4 ml oleju/oliwy na butelkę kleiku.

## W PODRÓŻY

### Zamiast mleka matki

Nalać gorącej wody do termosu. Tuż przed karmieniem przygotować mieszankę zgodnie z zaleceniami producenta Pepticate i podać zamiast mleka matki.

### Kleik:

Zagotować wodę i mąkę zgodnie z przepisem na kleik. Przelać gorącą mieszankę do termosu. Przed karmieniem nalać gorącą mieszankę do butelki, odczekać, aż nieco ostygnie, a następnie dodać proszek Pepticate do mieszanki wody i mąki. Wstrząsnąć mocno butelką, pozostawić na chwilę i ponownie wstrząsnąć. Przed podaniem odczekać, aż całość ostygnie do odpowiedniej temperatury.

### Przechowywanie i podgrzewanie

Potrawy przygotowane na bazie mieszanki Pepticate nadają się do zamrażania. Może się zdarzyć, że konsystencja potrawy ulegnie niewielkiej zmianie, ale smak oraz wartość odżywcza pozostaną takie same, pod warunkiem że całość zostanie ostrożnie podgrzana.



Więcej informacji na temat alergii na mleko krowie znajduje się na stronie [www.komjolkallergi.se](http://www.komjolkallergi.se).