

Obsahuje
RECEPTY

Rady a doporučení
**PRO RODIČE DĚTÍ
S ALERGIÍ NA BÍLKOVINY
KRAVSKÉHO MLÉKA**



NestléHealthScience

VYPLNÍ PEDIATR

JMÉNO DÍTĚTE

VĚK

DATUM NAROZENÍ

ELIMINAČNÍ DIETA PRO DIAGNOSTICKÉ ÚČELY

NA DOBU DNŮ.

VYSVĚTLENÍ

Doba trvání diagnostické eliminační diety závisí na klinických projevech vašeho dítěte:

- 3–5 dní v případě bezprostřední alergické reakce (tzn. do 2 hodin po pozření alergenu),
- 1–2 týdny v případě opožděné alergické reakce (např. zhoršení ekzému během 24 hodin),
- v případě potřeby delší dobu (až 4 týdny).

Zahájení eliminační diety:

Ukončení eliminační diety:

Předepsal:

Datum:

Razítko a podpis pediatra



Milí rodiče,

u vašeho dítěte existuje podezření, že trpí příznaky alergie na bílkovinu kravského mléka. Proto vám lékař doporučil, abyste vyzkoušeli jednu ze speciálních dětských výživ Nestlé.

Alergie na bílkovinu kravského mléka (ABKM) se zpravidla objevuje u kojenců a batolat. Pro zdravý růst dítěte a jeho náležitě prospívání je velice důležité zvolit tu správnou stravu.

Společnost Nestlé vyvinula ve spolupráci s předními lékaři a odborníky na výživu ucelenou řadu hypoalergenních výživ, které optimálně vyhovují specifickým vyživovacím potřebám malých dětí s ABKM. Díky výrobkům **Althéra®**, **Alfaré®** nebo **Alfamino®** budete moci nakrmit svého chlapečka nebo holčičku stejně snadno jako jakékoliv jiné zdravé dítě.

Jako rodiče vás asi nyní napadá spousta otázek. Cílem této brožury je poskytnout vám užitečné rady, tipy a doporučení týkající se správné stravy pro vaše dítě, které trpí potravinovou alergií. Pro úspěch diety je důležité věnovat pozornost zdánlivým maličkostem. Udělejte si proto, prosím, čas a přečtěte si tuto brožurku.

Věříme, že tato publikace pomůže k co nejlepšímu vykročení Vašeho dítěte do života.

Váš Nestlé tým

Ve spolupráci:

MUDr. Martin Fuchs

ImmunoFlow, Praha 9 – Letňany, Centrum potravinové alergie

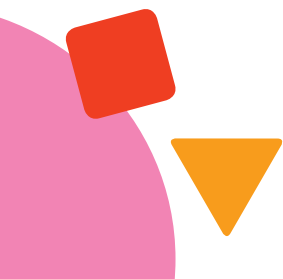
MUDr. Pavel Frühauf, CSc.

Klinika dětského a dorostového lékařství 1. LF UK

Centrum dětské gastroenterologie, hepatologie a výživy VFN Praha

OBSAH

Alergie – co to vlastně znamená?	5
Symptomy alergie na bílkoviny kravského mléka (ABKM)	6
Dieta bez bílkovin kravského mléka	7
Co do výživy kojence s ABKM nepatří?	8
Kontroly ABKM: re-expozice	9
Pediatrické speciality Nestlé pro děti s ABKM (a jinou potravinovou alergií)	10
Vyvážená strava	12
První narozeniny	14
Recepty k zavedení nemléčných příkrmů po ukončeném šestém měsíci věku	16
Recepty vhodné k prvním narozeninám	18
Často kladené otázky	22





Alergie CO TO VLASTNĚ ZNAMENÁ?



V případě alergie reaguje náš imunitní systém přecitlivěle na cizí, ale jinak neškodné organické látky pocházející z prostředí – například pyly, roztoči domácího prachu, zvířecí alergeny (srst, sliny, moč), alergeny hmyzu, výtrusy plísní (spory) a také mnohé potraviny. Potravinové alergie se objevují stále častěji.



Potravinovou alergii trpí až 8 % dětí do 1 roku věku (kojenci), kolem 5 % dětí do 6 let a možná až 4 % dětí do 15 let. **!**



Nejčastějšími potravinovými alergeny novorozenců a batolat jsou bílkoviny kravského mléka, následovány bílkovinami vajíček, ořechů, sóji a pšeničné mouky.

Pokud si imunita vybere potravinovou bílkovinu, stává se tato bílkovina budoucím spouštěčem alergických reakcí, stane se **alergenem**.



Alergii ale rozhodně nespustí ostatní složky výživy jako jsou cukry, tuky, vitamíny a minerály. Lidská imunita tyto důležité energetické či stavební jednotky v podstatě ani nepozná, natož aby se proti nim obrátila. Platí to i o **laktóze**, tj. o mléčném cukru.



Symptomy alergie NA BÍLKOVINY KRAVSKÉHO MLÉKA (ABKM)

Alergické reakce na ABKM se většinou objeví v prvním roce života s převahou mezi prvním až šestým měsícem věku. Méně často se první příznaky objeví až v druhém půlroce života.

Nejčastěji se tato alergie projeví na kůži, v zažívacím traktu, případně dojde k postižení dýchacích cest. Nejznámějšími projevy jsou zejména alergický zánět střevní sliznice (tračníku) a atopický ekzém (atopická dermatitida).

Současně můžeme u kojenců pozorovat zvýšený neklid a plačtivost.

K vyvolání příznaků u mnohých ABKM stačí i velmi malé množství bílkovin kravského mléka (BKM). Pokud kojící matka konzumuje mléčné produkty, toto množství se může dostat do mateřského mléka. Proto až 60 % ABKM můžeme pozorovat u **výlučně kojených dětí**.

Naštěstí ABKM má tendenci velmi brzy vyhasínat a to dokonce již v průběhu prvního roku života. Strmý ústup pokračuje i v batolecím věku, proto většina tříletých dětí – původně s ABKM – běžně toleruje kravské mléko a výrobky z něj.



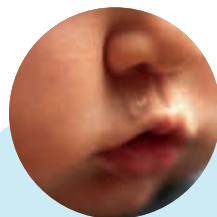
kůže

50–70 %



zažívací trakt

50–60 %



dýchací soustava

20–30 %

Dieta

BEZ BÍLKOVIN KRAVSKÉHO MLÉKA

Jediným správným a zároveň i velmi jednoduchým způsobem je dieta s vysazením (eliminací) osudových bílkovin. Podle typu alergie i podle věku se eliminace řeší náhradní dietou, jen velmi výjimečně (u starších dětí) bez náhrady.

U dětí s ABKM se ze stravy vyloučí veškeré bílkoviny kravského mléka (BKM). U kojící matky půjde o dietu matky. U dítěte na umělé mléčné výživě musíte vysadit kojenecké mléko jakož i všechny produkty, které obsahují nebo mohou obsahovat jakékoli množství mléčných bílkovin. O délce této eliminační diety rozhodne váš ošetřující lékař. Obvykle se pokus o znovuzavedení (re-expozici) BKM provádí po 6 měsících. Výjimečně dříve anebo naopak později, ale nejpozději po 18 měsících.



U kojeného dítěte:

Mateřské mléko je neoptimálnější stravou. Každá maminka by se měla pokusit výlučně kojit alespoň prvních 4–6 měsíců, s příkrmy (mléčné i nemléčné) pochopitelně mnohem déle (plné nebo částečné kojení).

V případě **podezření z ABKM u výlučně kojeného dítěte platí dietní eliminace BKM ze stravy matky**. Eliminace v trvání 2 týdny by měla postačit k upřesnění správné diagnózy. O pravou ABKM se jedná, pokud příznaky dítěte zřetelně ustupují, v optimálním případě zcela ustoupí. V takovém případě pokračuje matka v léčebné dietě.

Současně je vhodné, aby maminka doplňovala **vápník** – kolem **1000 mg denně**. Způsob užívání upřesní váš ošetřující lékař.



Ve výjimečných případech ABKM příznaky nemizí ani při důsledné eliminaci BKM matkou. V takovýchto méně obvyklých situacích opět kontaktujte specialistu (pediatra, gastroenterologa nebo alergologa). Případné ukončení kojení je velmi zásadní rozhodnutí a mělo by být dobře uváženo.



U dítěte na náhradní kojenecké výživě:

U dětí s ABKM, které nejsou kojeny vůbec, nebo jen částečně, doporučují specialisté náhradní výživu s velmi nízkým obsahem alergenů – tzv. hypoalergenní výživu.

V případě mírných nebo středně závažných příznaků vám váš pediatr, gastroenterolog nebo alergolog může předepsat náhradní výživu **Althéra®**. Jedná se o výživu s velmi nízkým obsahem alergenů, kde je bílkovina důkladně naštěpena (vysoká, extenzivní hydrolýza) a tak téměř zbavena schopnosti vyvolat alergii.

Asi 10 % alergiků však netoleruje ani vysoké štěpení. V takových případech je k dispozici speciální výživa **Alfamino®**.

V této výživě jsou bílkoviny kompletně nahrazeny aminokyselinami. U těžkých a komplikovaných stavů se **Alfamino®** předepíše hned, bez většího otálení.

CO DO VÝŽIVY KOJENCE S ABKM NEPATŘÍ?

- Pro děti s ABKM platí zákaz všech běžných kojeneckých mlék s neupravenými bílkovinami kravského mléka.
- Pro dítě s ABKM nejsou určeny ani preparáty s částečně štěpenou bílkovinou, tzv. hypoantigenní výživa, označovaná HA. Tato HA mléka jsou určena jen pro prevenci dětí s vyšším rizikem vzniku alergie. Podává se zdravým dětem alergických rodičů, dětem, které nemohou být kojeny.
- Do diety dětí s ABKM nepatří sója a výrobky z ní. Jednak nejsou sójová mléka obecně vhodná pro děti v prvním půlroce věku a jednak existuje vyšší riziko vzniku alergie i na sójové bílkoviny.
- Zcela nevhodné jsou i ostatní rostlinné náhrady (např. mandlové mléko, rýžové mléko, kokosové mléko), nedostatečná je zvláště jejich nutriční, tj. výživová i energetická hodnota.



POZOR: v žádném případě se nesmí ABKM řešit pomocí jiných živočišných mlék (kozí, ovčí, oslí, kobyli, buvolí). Díky vysoké podobnosti bílkovin savčích mlék (až 90 %) je riziko alergické reakce neúměrně vysoké.

Kontroly

ABKM: RE-EXPOZICE

ABKM má tendenci vyhasínat. Obvykle po 6 měsících po nasazení speciální diety (vysoké hydrolýzy či aminokyselin) by se mělo přistoupit k opětovnému podání neupravených kravských bílkovin. Může se použít kravské mléko nebo mléčný výrobek. Na přesném průběhu tohoto **re-expozičního testu** se vždy domluvíte s vaším ošetřujícím lékařem. Některé testy musí proběhnout ve zdravotnickém zařízení pod lékařským dohledem, některé lze provádět doma. Místo, metodu, formu i délku re-expozice určuje ale vždy ošetřující lékař.

Pokud se příznaky vrátí (kopřivky, otoky, ekzém, zvracení, průjemy a pod.), pokračuje se v eliminaci s náhradní dietou dalších 6 měsíců (resp. s rozptylem 3 až 9 m.), tj. do další re-expozice.

Pokud k žádné nežádoucí reakci nedojde, je možné eliminaci i dietu ukončit a pokračovat v běžné stravě odpovídající věku.



Pediatrické speciality Nestlé

PRO DĚTI S ABKM

(A JINOU POTRAVINOVOU ALERGIÍ)

Váš lékař vám doporučil **Althéra®**, **Alfaré®** nebo **Alfamino®** – vysoce kvalitní speciální výživu pro děti s potravinovou alergií. Tyto preparáty jsou určeny dětem, které manifestují různě závažné alergie na bílkoviny kravského mléka, sóju nebo další potraviny.

Ve vysoce hydrolyzovaných hypoalergenních výživách, jako je **Althéra®**, popř. **Alfaré®**, jsou bílkoviny pomocí přírodních enzymů rozštěpeny na relativně velmi malé kousky (peptidy). Čím menší kousíčky, tím méně a méně alergenní. Díky tomu je výživa **Althéra® velmi dobře snášena** právě dětmi s ABKM, popřípadě dětmi s jinou potravinovou alergií (sója aj.).

Výživa založená na **aminokyselinách**, **Alfamino®**, se vyrábí ze syntetických (uměle vyrobených) volných aminokyselin, které jsou základními **stavebními kameny všech bílkovin**. Výhodou je, že tyto elementární jednotky bílkovin nejsou alergenní (tj. nemohou vyvolat alergickou imunologickou odpověď).

V preparátu **Alfamino®** není, a z principu výroby ani nemůže být, přítomna jakákoli bílkovina pocházející z kravského mléka. Tento preparát je určen **pro děti reagující na vysoce hydrolyzované preparáty a také dětem s těžkým průběhem ABKM včetně komplikací** (neprospívání, těžké průjmy, těžký ekzém apod.).



Althéra®, **Alfaré®** a **Alfamino®** jsou dietní potraviny pro zvláštní lékařské účely. Od narození. Kojení je během prvních měsíců života dítěte nejlepší způsob výživy, proto mu dáváme přednost před výrobky náhradní kojenecké výživy. **Althéra®**, **Alfaré®** a **Alfamino®** je možné používat pouze pod dohledem lékaře nebo kvalifikovaného odborníka v oblasti klinické výživy. **Althéra®**, **Alfaré®** a **Alfamino®** jsou výživově kompletní potraviny vhodné jako jediný zdroj výživy pro kojení.



Co je potřeba PRO ZDRAVÝ RŮST?

Dítě s potravinovou alergií má stejné výživové nároky jako dítě zdravé. Je si třeba uvědomit, že například preparát s vysoce štěpenou bílkovinou **Althéra**[®] je v prvních 4–6 měsících života také jediným nutričním zdrojem kojenecké výživy. Proto (a nejen proto) se tento preparát, krom štěpených bílkovin, neliší od běžné kojenecké výživy. Podobně je tomu u výživy pomocí **Alfamino**[®], preparátu s volnými aminokyselinami. Tento vysoce specializovaný preparát navíc prošel dalšími úpravami. Neobsahuje například mléčný cukr laktózu, který je nahrazen snadněji stravitelnými cukry. Svým složením tak přispívá **Alfamino**[®] k tomu, že

vaše alergické dítě bude prospívat i za těch nejkomplicovanějších podmínek.

Jiný preparát **Alfaré**[®] se povahou upravených bílkovin podobá **Althéra**[®]. Je však přizpůsoben specifickým požadavkům dětí s alergií, která je spojena s poruchami trávení a poruchami vstřebávání živin.

Althéra[®] a **Alfamino**[®] se vyznačují ještě jednou vlastností, která je téměř stejně důležitá jako to, že jsou dětmi dobře tolerovány a že obsahují vyvážený poměr základních živin. Uvedené preparáty byly navrženy tak, aby měly pokud možno **příjemnou chuť**. Štěpené bílkoviny i některé aminokyseliny se příjemnou chutí zrovna nevyznačují. Ke zmírnění této poněkud nahořklé chuti se použil při výrobě **Althéra**[®] a **Alfamino**[®] **speciální proces**. Zdárný konec tohoto úsilí potvrzují samy děti, které si na **Althéra**[®] a **Alfamino**[®] snadno zvykají.



Pokud to bude nutné, tak se v podávání náhradní diety **Althéra**[®] nebo **Alfamino**[®] může pokračovat i po zařazení nemléčných příkrmů. Pochopitelně za předpokladu dodržení zásady šestiměsíčních re-expozic. Nicméně nedojde-li k brzké toleranci bílkovin kravského mléka (viz příslušná kapitola), mohou se **Althéra**[®] nebo **Alfamino**[®] dostat i na batolecí stůl.

Vyvážená strava

OD NAROZENÍ DO ŠESTI MĚSÍCŮ VĚKU

V prvních šesti měsících života vašeho dítěte je nejlepší variantou výživy výlučné kojení. Pokud však nemůže být dítě z jakéhokoli důvodu kojeno, měl by ošetřující lékař rozhodnout o náhradní výživě. U potravinové alergie, resp. u ABKM se přechází na hypoalergenní výživu (**Althéra**[®], případně **Alfaré**[®]) nebo na aminokyselinový preparát (**Alfamino**[®]).

Kdy začít s pevnou stravou?

S podáváním nemléčných příkrmů byste měli začít stejným způsobem jako u dětí bez alergie na kravské mléko.

Je-li to možné, dětem s potravinovou alergií by měly být nemléčné příkrmy podávány **mezi 17.-26. týdnem věku**, dle prospívání dítěte.

Jediným rozdílem bude to, že je nutné vyhnout se potravinám, které mohou spustit alergickou reakci.

V případě dětí s ABKM to bude pochopitelně zákaz bílkovin kravského mléka.

Jako náhrada jednoho kojení nebo jedné porce **Althéra**[®]/**Alfamino**[®] je vhodné zeleninové, maso-zeleninové či ovocné pyré.

Každé nové jídlo plní i určitý specifický úkol. Kupříkladu příkrmy obsahující maso zajišťují přísun železa a vitamínu B12, zatímco ovoce a zelenina více dodá minerály a další vitamíny (A, C, E).

Mateřské mléko nebo **Althéra**[®]/**Alfamino**[®] jsou bohatým zdrojem bílkovin (v případě aminokyselin jde o jejich ekvivalenty) a vápníku. Dalšími bohatými zdroji bílkovin jsou maso a obiloviny.

Když začínáme s podáváním nových jídel u dětí, které mají potravinovou alergii, měli bychom být opatrnější.



Nové rizikové i nerizikové potraviny přidávejte raději samostatně a s několikadenním odstupem (2–3 dny).

Pokud bude mít vaše dítě nežádoucí reakci, bude tak snadnější zjistit, která potravina byla její příčinou.

V každém případě byste se měli radit se svým lékařem.



První nabídku nemléčné stravy lze nicméně připustit již od prvního dne 5. měsíce věku. Toto stále velmi diskutované doporučení je přednostně prosazováno specialisty z oboru imunologie a alergologie.

S novými jídly ZAČÍNEJTE OPATRNĚ

První den dejte svému dítěti jednu až tři lžičky nemléčného příkrmu (pyré) a každý den tuto dávku zvyšujte. Do jednoho týdne tak bude možné podávat celou porci.

Zpočátku bude třeba dítě ještě nakojit nebo podat (po lžičkách) **Althéra®/ Alfamino®**. Jakmile ale bude množství pyré vašemu dítěti stačit, nebude následovat kojení ani **Althéra®/Alfamino®**.

S podáváním prvního nemléčného příkrmu začněte v poledne. Pokračujte večerním jídlem a nakonec zaveďte nemléčný příkrm i odpoledne.

V druhém půlroce věku si vaše dítě může začít zvykat na to, že s jídlem dostane i napít. Vhodná je čistá voda nebo neslazený slabý čaj.

Čím je dítě starší, tím méně bude kašovitě stravy. V osmi měsících věku by dítě mělo zvládnout drobnější kousky potravin a začít si tak zvykat na žvýkání.

Další tip:

Zeleninu i ovoce podávejte zpočátku vařené. Tepelně upravená strava je lépe stravitelná. Se syrovou zeleninou a ovocem začněte až o několik týdnů později.



Vyvážená strava

PRVNÍ NAROZENINY

Ke konci prvního roku života můžete svému dítěti začít dávat i to, co jíte sami. Pochopitelně za dodržení zásad zdravé výživy. Ze čtyř-pěti rovnoměrně rozdělených porcí „mléka“ a pyré se mohou postupně stát **tři hlavní jídla a dvě svačiny**. Na výběr pak budete mít ze širší škály potravin, pouze v případě ABKM musíte dodržet dietu bez BKM.

Pečlivě si přečtěte složení výrobků, které chcete svému alergickému dítěti dát. Vyhýbejte se živočišným mlékům, produktům s mlékem nebo produktům, které jsou z mléka vyrobeny. Je mnoho výrobků, které mohou obsahovat byť jen stopy mléka (viz seznam na straně 15).

*Pro kojence a batolata není vhodné koření a sůl.
Omezte i slazení, optimálně nesladte vůbec.*

i

S tím, jak budete přecházet na běžnou rodinnou stravu, budou potraviny stále pevnější s potřebou tekutin. Proto by dítě mělo jak při jídle tak i mezi jídly přiměřeně pít.

Vhodná je samotná voda, méně vhodné jsou ovocné šťávy, pak raději ředěné (s vodou v poměru 1:2, lépe 1:3).





Příklad jídelníčku

PRO DĚTI OD JEDNOHO ROKU

- **Ke snídani**

si vaše dítě s přetrvávající ABKM může dát **Althéra®/Alfamino®**, které si vypije z hrníčku. K „mléku“ nabízejte kousek chleba například s nemléčným margarínem a trochu syrového ovoce nebo zeleniny.

- **K obědu**

může mít něco z toho, co zdravého jíte sami (samozřejmě bez BKM).

- **Ke svačině**

nejčastěji ovoce a zelenina.

- **K večeři**

může mít to stejné jako vy, nejlépe s masem, popřípadě různé cereálie nebo se opět může podat „hrníčkové“ **Althéra®/Alfamino®**.



Složky potravin, které vypovídají o jistém obsahu BKM (bílkovin kravského mléka) ve výrobku

- mléko
- sušené mléko
- šlehačka
- máslo
- podmáslí
- jogurt
- sýr
- tvaroh
- syrovátka
- mléčný protein
- kasein
- kaseinát
- laktoglobulin
- laktalbumin



Ať nabízejte cokoli, vždy přihlížejte k tomu, jakou potravinovou alergii vaše dítě trpí.

Recepty k zavedení nemléčných příkrmů PO UKONČENÉM ŠESTÉM MĚSÍCI VĚKU

Cílem našich receptů je upřesnění představy o tom, jak můžete svému dítěti usnadnit přechod na novou stravu, když už kojení nebo **Althéra®/Alfamino®** samy o sobě nestačí a přijde čas začít s nemléčnou stravou.

Hlídejte si, abyste zařazovali pokud možno pouze jednu novou potravinu s několikadenním čekáním na nabídku potravinu nové. Nejste-li si jisti, poraďte se svým lékařem.

(Ve svých receptech speciality Nestlé používejte jako náhradu kravského mléka.

Když budete chtít polední jídlo obměnit, můžete začít používat i další druhy zeleniny, které vaše dítě dobře snáší a jejichž seznam uvádíme níže:

- brambory, rýže (rýžové vločky),
- zelenina: mrkev, brokolice, cuketa, dýně, pastiňák, fenykl, okurka, květák, kukuřice, kedlubna, černý kořen,
- maso: kuřecí, krůtí, hovězí, telecí

Kromě tří jídel tvořených pevnou stravou, kterou budete podávat v poledne, odpoledne a večer, bude čtvrté jídlo (zpravidla ráno) stále „mléčné“. I nadále své dítě kojte nebo mu dávejte **Althéra®/Alfamino®**.

Následující recepty jsou vhodné pro zvláště citlivé děti.

Jestliže bude vaše dítě dobře snášet jeden druh ovoce, můžete mu zkusit dávat další druhy, které jsou obecně dobře snášeny. Dávejte však po několik dní dobrý pozor, jestli je po novém druhu ovoce vašemu dítěti dobře, a teprve potom zkuste další nový druh.



Ovoce, které bývá dobře snášeno: jablka, hrušky, banány

Bramborovo-mrkvové pyré S VÝŽIVOU ALTHÉRA®/ ALFAMINO®

- 50 ml připravené výživy **Althéra®**/**Alfamino®**
- 90 g brambor
- 60 g mrkve

Mrkev a brambory omyjte, oloupejte, uvařte a rozmačkejte na jemnou kaši. Dle návodu připravte výživu **Althéra®**/**Alfamino®** a vmíchejte ji do zeleninové kaše.



Bramborovo-mrkvovo-masové pyré

- 60 g brambor
- 90 g mrkve
- 20–30 g vařených kuřecích prsou
- 4–5 polévkových lžic vody
- 1,5 polévkové lžičce kvalitního rostlinného oleje, např. řepkového nebo slunečnicového

Mrkev a brambory omyjte a oloupejte a poduste ve 4–5 polévkových lžičkách vody do změknutí. Přidejte ještě teplé kuřecí maso a všechno rozmačkejte (rozmixujte) na jemnou kaši. Vmíchejte olej.



Bramborové pyré S VÝŽIVOU ALTHÉRA®/ ALFAMINO®

- 50 ml připravené výživy **Althéra®**/**Alfamino®**
- 140 g brambor (omytých, uvařených, oloupaných a rozmačkaných)

Dle návodu připravte výživu **Althéra®**/**Alfamino®** a vmíchejte ji do rozmačkaných brambor. Pokud bramborové pyré s výživou **Althéra®**/**Alfamino®** nevyvolá u vašeho dítěte žádnou alergickou reakci, můžete tento recept používat po celý další týden.



Recepty

VHODNÉ PRO PRVNÍ NAROZENINY

SNÍDANĚ

Na snídani si vaše dítě může vypít z hrnečku **Althéra®/Alfamino®** a sníst kousek chleba (s margarínem bez obsahu mléka a s pomazánkou), který nakrájíte na malé kousíčky. K tomu mu můžete dát porci syrového ovoce nebo zeleniny. V chlebu by samozřejmě nemělo být obsaženo kravské mléko. Jako alternativa se hodí následující recepty.

Snídaně

S KUKUŘIČNÝMI LUPÍNKY

- 30 g kukuřičných lupínků (1 porce)
- 125 ml připravené výživy **Althéra®/Alfamino®**

Připravenou výživu **Althéra®/Alfamino®** nalijte do misky s kukuřičnými lupínky.



Snídaně

S MÜSLI

- 3 polévkové lžíce ovesných vloček
- 125 ml připravené výživy **Althéra®/Alfamino®**
- 50 g ovoce k dochucení

Ovesné vločky smíchejte v misce s připravenou výživou **Althéra®/Alfamino®** a přidejte ovoce nakrájené na kousky.



OBĚD

K obědu můžete podávat to, co běžně jí vaše rodina. Přiměřte své dítě aby žvýkalo tím, že mu stravu nakrájíte záměrně na větší kousky.

Rajčatové rizoto **S KRÚTÍM MASEM** (ČTYŘI PORCE)

- 1 cibule
- 500 g rajčat
- 300 g krůtího masa
- 2 polévkové lžíce kvalitního rostlinného oleje, např. řepkového nebo slunečnicového
- jodizovaná sůl, bílý pepř (není nutné)
- 275 g krátkozrnné rýže
- 1 litr zeleninového vývaru
- nasekaná petrželka (není nutné)



Cibuli oloupejte a nakrájejte najemno. Rajčata spařte, zbavte slupek a nakrájejte je na drobné kostičky. Maso nakrájejte na kousky. Na pánvi rozehejte olej. Cibuli lehce osmahněte, přidejte maso a restujte. Dochutěte solí, případně pepřem. Přidejte rýži a krátce orestujte. Přilijte zeleninový vývar a vařte přibližně 20 minut při mírné teplotě. Přidejte rajčata nakrájená na kostičky. Máte-li chuť, posypte petrželkou.

Restovaná polenta (DVĚ PORCE)

- 40 g slunečnicových semínek
- 2 malé kedlubny (přibližně 250 g)
- 2 mrkve (přibližně 125 g)
- 1 cibule
- 3–4 polévkové lžíce kvalitního rostlinného oleje, např. řepkového nebo slunečnicového
- 300 g kukuřičné mouky na polentu
- 3/8 litru zeleninového vývaru
- jodizovaná sůl, bílý pepř (není nutné)



Slunečnicová semínka nahrubo nasekejte a orestujte na pánvi. Zeleninu omyjte a očistěte, nahrubo nastrouhejte a lehce osmahněte v polévkové lžici oleje. Přidejte polentu a zeleninový vývar a vařte asi 5 minut. Potom přidejte slunečnicová semínka. Dochutěte případně solí a pepřem. Polentu rozetřete ve vrstvě vysoké přibližně 2 cm na desku a nechte ji ztuhnout. Ztuhlou polentu rozkrájejte na kousky ve tvaru diamantu a po obou stranách orestujte dozlatova na pánvi se zbytkem oleje.

Bramborové pyré S VÝŽIVOU ALTHÉRA®/ ALFAMINO®

(DVĚ PORCE)

- 200 g brambor
- jodizovaná sůl
- 5 odměrek výživy **Althéra®/Alfamino®**
- 50 ml vody
- 1 polévková lžíce kvalitního rostlinného oleje, např. řepkového a slunečnicového



Brambory omyjte, oloupejte a povařte. Uvařené brambory rozmačkejte na jemnou kaši a osolte. Do brambor vmíchejte připravenou výživu **Althéra®/Alfamino®**. Bramborové pyré servírujte se zeleninou, kterou vaše dítě dobře snáší, a např. s jemně nasekanou cibulkou a masem.

VEČEŘE

K večeři si vaše dítě může dát nápoj **Althéra®/Alfamino®**, který si vypije z hrnečku podobně jako na snídani. I na večeři doplňte chleba s margarínem bez obsahu mléka a s pomazánkou, který nakrájíte na kousičky, porcí syrového ovoce nebo zeleniny.

Z ovoce a připraveného vychlazeného nápoje **Althéra®/Alfamino®** připravte pyré. Podávejte ihned po přípravě v pohárku s brčkem.

SVAČINY

Tři hlavní jídla ráno, v poledne a večer budete nyní doplňovat o dvě svačiny, a to dopoledne a odpoledne. Ke svačině bude nejlepší např. ovoce nebo syrová zelenina, chléb nebo obilné vločky.

Ovocný nanuk

- Šťáva nebo pyré z ovoce, které vaše dítě dobře snáší

Ovocnou šťávu nebo ovocné pyré nalijte do formy na tvoření nanuků a dejte zmrazit.



Ovocný koktejl S VÝŽIVOU ALTHÉRA®/ ALFAMINO®

- 200 g brambor
- jodizovaná sůl
- 5 odměrek výživy **Althéra®/Alfamino®**
- 50 ml vody
- 1 polévková lžíce kvalitního rostlinného oleje, např. řepkového a slunečnicového



Rozmixujte ovoce v připravené vychlazené výživě **Althéra®/Alfamino®**.
Podávejte ihned po přípravě v pohárku s brčkem.

A JEŠTĚ NĚCO SLAVNOSTNÍHO!

Narozeninový dort VHODNÝ PRO DĚTI ALERGICKÉ NA KRAVSKÉ MLÉKO, SÓJU, PŠENICI A VAJÍČKA (16 KUSŮ)

- 150 g kukuřičné mouky
- 150 g bramborového škrobu
- necelá 1 čajová lžička prášku do pečiva
- 1 špetka jodizované soli
- 100 g cukru
- 2 polévkové lžíce kvalitního rostlinného oleje, např. řepkového nebo slunečnicového
- 600 g jablek (nebo hrušek či švestek)

Kukuřičnou mouku, škrob, prášek do pečiva, sůl, cukr a olej smíchejte dohromady. Přilijte trochu vlažné vody, abyste vytvořili měkké a vláčné těsto. Těsto nalijte do formy vytřené olejem. Ovoce omyjte a oloupejte (případně vypeckujte), nakrájejte na nudličky a nakladte zlehka na těsto. Pečte asi 30–45 minut při teplotě 175 °C.



ČASTO KLADENÉ OTÁZKY

Proč se u dětí alergických na potraviny objevuje nejčastěji alergie na kravské mléko?

Protože imunitní systém novorozenců ještě není plně vyvinut a protože bílkovina kravského mléka bývá obvykle tou úplně první cizí bílkovinou, se kterou se děti, které nemohou být kojeny, ve své stravě setkají.

Proč jsou pro děti alergické na kravské mléko vhodné pediatrické speciality Nestlé?

Jedinou metodou léčby alergie na bílkoviny kravského mléka (dále jen „BKM“) je úplné vynechání bílkovin kravského mléka. Bílkovina ve výživě **Althéra**® je rozštěpena na menší dílky a přefiltrována přes velmi jemný filtr. Díky tomu je výrobek **Althéra**® velmi dobře snášen většinou dětí, které jsou alergické na potraviny. Mléčná bílkovina ve výživě **Alfamino**® je kompletně nahrazena jednotlivými aminokyselinami, které představují nejmenší stavební kameny bílkovin. Aminokyseliny již alergie vyvolat nemohou. **Althéra**® a **Alfamino**® jsou vyráběny ve specializovaném závodě, kde se nevyskytují žádné mléčné výrobky, aby bylo zaručeno, že nedojde ke zkřížené kontaminaci mléčnými bílkoviny.

Althéra® a **Alfamino**® jsou z tohoto pohledu před zavedením na trh důsledně kontrolovány.

Kdy máme dítěti dát výživu Althéra® nebo Alfamino®?

Althéra® a **Alfamino**® jsou pro vaše dítě ideální výživou, jestliže má alergie na BKM, na sóju nebo jinou potravinu a nemůže být kojeno. **Althéra**® a **Alfamino**® jsou plně vyvážené, což znamená, že obsahují všechny životně důležité živiny a minerály ve správném množství a v nejvyšší kvalitě. Proto mohou tyto výrobky fungovat v prvních šesti měsících života vašeho dítěte jako jediný zdroj výživy. Váš pediatr vám doporučí nebo předepíše jeden z těchto výrobků na základě své klinické diagnózy. Obecně platí, že výživa **Althéra**® se většinou používá v případě mírných nebo středně závažných alergií, se kterými se můžeme setkat v primární péči. Výživa **Alfamino**® se zpravidla podává v případě závažnější alergie nebo v komplikovaných případech a také tehdy, když vaše dítě nesnáší dobře výrobek **Althéra**® nebo jinou speciální výživu. V některých případech se váš lékař může rozhodnout použít **Alfamino**® po omezenou dobu, během které stanoví diagnózu. Až bude diagnóza stanovena, může vám pediatr doporučit, aby vaše dítě přešlo opět na výrobek **Althéra**® nebo na jinou výživu.

Jak mám správně připravit hypoalergenní pediatrické speciality Nestlé?

Althéra® a **Alfamino**® se připravují stejně jako kterákoli jiná dětská výživa – jednoduše přivedte k varu doporučené množství vody, nechte ji vychladnout přibližně na 40 °C a nalijte ji do lahvičky. S použitím přiložené odměrky přidejte odpovídající množství prášku podle stravovacího plánu a doporučeného dávkování. Obsah lahvičky pořádně protřepte, aby se prášek ve vodě rozpustil. Rady týkající se přípravy výživy najdete spolu s doporučeným dávkováním a stravovacím plánem na přebalu výrobku.

Jak dlouho je možné skladovat hypoalergenní pediatrické speciality Nestlé?

Datum spotřeby neotevřených balení výrobků **Althéra**® a **Alfamino**® je uvedeno na spodní straně nádoby. Po otevření byste měli obsah spotřebovat do tří týdnů. Až nádobu otevřete, uložte ji na suchém a chladném místě, nikoli však v lednici, a dávejte pozor, abyste ji pokaždé pevně uzavřeli. Potom, co své dítě nakrmíte, vyhodte zbytek připravené výživy, kterou dítě nesnědlo.

Proč nejsou pro děti s alergií na kravské mléko vhodné sójové výrobky?

Protože sója také může vyvolávat alergickou reakci. Téměř u třetiny novorozenců alergických na BKM je po podání potravin s obsahem sóji zjištěno, že si snadněji vyvinou alergie i na sóju. Nedoporučuje se ani mléko jiných savců, např. kozí nebo ovčí.





Jaký je rozdíl mezi standardními dětskými výživami, částečně hydrolyzovanými výživami, vysoce hydrolyzovanými výrobky a výrobky na bázi aminokyselin?

Běžná dětská výživa obsahuje neupravené BKM, kvůli kterým se taková výživa nehodí pro děti s alergií na BKM. Úkolem částečně hydrolyzovaných (hypoantigenních, HA) výživ je alergiím předcházet. I když je bílkovina v těchto výrobcích rovněž naštěpena, jsou její fragmenty větší než po důkladné hydrolyze. Částečná hydrolyza tak u citlivých pacientů, kteří jsou alergičtí na BKM, může vyvolat alergickou reakci. Částečně hydrolyzované (hypoantigenní) výživy tudíž nejsou vhodné pro děti, u kterých byla diagnostikována alergie na BKM. Bílkovina ve vysoce hydrolyzované výživě, jakou je např. **Althéra**[®], je naopak důkladněji rozštěpena na velice malé kousíčky, které už obvykle nedovedou vyvolat alergickou reakci. Vysoce hydrolyzované výživy se proto hodí pro většinu dětí s alergií na BKM, s níž se můžeme setkat v primární péči. Výživy na principu aminokyselin, jako např. **Alfamino**[®], obsahují syntetické volné aminokyseliny, tedy nejmenší stavební kameny bílkovin. Tyto výživy se doporučují v případech, kdy alergické dítě není schopno snášet vysoce hydrolyzované výrobky nebo jako alternativa vysoce hydrolyzovaných výrobků v závažnějších a komplikovaných případech. Výživy s aminokyselinami mohou být rovněž používány jako diagnostický nástroj, který vašemu pediatrovi pomůže určit, má-li vaše dítě alergie na BKM.

Po jaké době se příznaky u mého dítěte zmírní?

Zlepšení je často možné pozorovat už několik dní po tom, co začnete používat **Althéra**[®] nebo **Alfamino**[®]. U řady dětí to ale trvá i více než dva týdny. Pokud v této době nepozorujete žádné zlepšení, doporučenou dietu sami neupravujte – to by mohlo celou situaci jen zhoršit. Veškeré změny ve stravování vašeho dítěte byste měli vždy konzultovat se svým lékařem.

Proč **Althéra**[®] obsahuje laktózu a **Alfamino**[®] ne?

Laktóza (mléčný cukr) je nejdůležitějším cukrem v mateřském mléce a pro výživu novorozenců je přínosný v celé řadě ohledů. Navíc zlepšuje chuť výrobku **Althéra**[®]. Laktóza ve výživě **Althéra**[®] je vysoce pročištěná a neobsahuje BKM. Jiné výrobky s obsahem laktózy byste používat neměli, neboť by mohly být kontaminovány bílkovinami kravského mléka. **Alfamino**[®] neobsahuje laktózu proto, že se používá v případech závažnějších a komplikovaných forem alergie a absence laktózy, která je nahrazena jednoduššími cukry, může přispět k tomu, že vaše dítě bude výživu lépe snášet.

Co mám dělat, když je moje dítě alergické na kravské mléko a navíc má průjem?

Pokud průjem přetrvává, znamená to, že je postižena střevní sliznice vašeho dítěte, což vede ke vzniku tzv. „sekundární“ nesnášenlivosti laktózy. Je nezbytné, abyste se poradili se svým lékařem. Pokud bude tato diagnóza potvrzena, váš lékař vám doporučí přechod na speciální výživu bez laktózy, jako je **Alfamino**[®] nebo **Alfaré**[®]. **Alfaré**[®] obsahuje stejný kvalitní hypoalergenní hydrolyzát jako **Althéra**[®], a dobře ho proto snášejí i děti alergické na BKM. Vaše dítě se bude moci k výživě **Althéra**[®] vrátit obvykle do dvou nebo tří dnů poté, co průjem zmizí.

Jakou barvu a konzistenci by měla mít stolice při používání pediatrických specialit Nestlé?

Zcela běžným, avšak doposud nevysvětleným jevem je, že barva stolice se liší v závislosti na typu bílkoviny, který se ve výživě vyskytuje. Např. v případě **Althéra**[®] bývá stolice převážně hnědá, ovšem u jedné třetiny dětí byla pozorována stolice zelená. Co do konzistence bývá stolice obvykle měkká, ale u třetiny dětí byla pozorována stolice pevná. O charakteru stolice byste se také měli zmínit svému lékaři. Můžete si třeba vyfotit použitou plenu a fotografii mu ukázat. To vše pomůže vašemu lékaři určit, zda je nález ještě v normě či nikoli.





Zeptejte se svého lékaře
NA ALERGIÍ NA BÍLKOVINY KRAVSKÉHO MLÉKA



NestléHealthScience

Nestlé Česko, s. r. o., Mezi Vodami 2035/31, 143 20 Praha 4, tel.: +420 800 135 135
www.nestlehealthscience.cz, eshop.nestlehealthscience.cz, www.comiss.cz

04/16NHSCZB5