



# 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

Pod patronatem merytorycznym:

**TERAPIA** *Dla pacjenta*

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

+

Schemat żywienia niemowląt



## DRODZY RODZICE I OPIEKUNOWIE,

wierzmy, 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 zlecony przez lekarza**.

Tę publikację stworzyliśmy we współpracy z wybitnymi ekspertami, by odpowiedzieć na najczęściej zadawane pytania, rozwiać 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. Mieczysławy 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

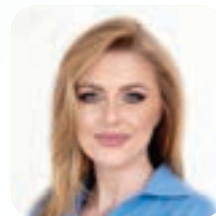
Wstęp dietetyk dr inż. Joanny Neuhoff-Murawskiej.....	22
Budyń jaglany .....	24
Zupa krem z dyni .....	26
Zabielana zupa jarzynowa.....	28
Mango lassi.....	30
Mięso z indyka w sosie pomidorowym z kaszą.....	32
Pasta kanapkowa z zielonego groszku.....	34
Kaszotto wegetariańskie .....	36
Pulpety rybne 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 kobiecego. 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 alergenu, 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 powinnam 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 spróbujemy 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)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mleko matki lub mleko modyfikowane</li> <li>Gładkie purée (dotyczy niemowląt, które są karmione w sposób mieszany lub mlekiem modyfikowanym)</li> <li>Zwiększona różnorodność rozdrobnionych lub posiekanych pokarmów</li> <li>Produkty podawane do ręki</li> <li>3 główne posiłki i 2 mniejsze</li> <li>3 posiłki mleczne od 7.-8. miesiąca życia (u dzieci karmionych piersią liczba karmień piersią może być większa)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mleko matki lub mleko modyfikowane</li> <li>Gotowane, miksowane warzywa (jako pierwsze preferowane zielone, np. brokuł) lub owoce (np. jabłko, banan), mięso, jajo</li> <li>Kaszki/kleiki bezglutenowe</li> <li>Produkty glutenowe (zaczynać od małej ilości)</li> <li>Zmiksowane/drobno posiekane gotowane mięso, ryby</li> <li>Rozgniecione gotowane warzywa i owoce</li> <li>Posiekane surowe warzywa i owoce (np. jabłko, gruszka, pomidor)</li> <li>Miękkie kawałki/cząstki warzyw, owoców, mięsa podawane do ręki</li> <li>Kasze, pieczywo</li> <li><b>Pełne mleko krowie &gt;12. miesiąca życia</b></li> <li><b>Małą ilość mleka krowiego można zastosować do przygotowania posiłków uzupełniających</b></li> </ul>
2-4	8-12 (14)	6	120-140		
5-6	8-12	5	150-160		
7-8	6-8	5	170-180		
9-12	6-8*	4-5	190-220		

KARMIENIE PIERSIĄ  
LUB MLEKIEM  
MODYFIKOWANYM



W przypadku alergii mleko modyfikowane należy zmienić na zalecany przez lekarza preparat mlekozastępczy\*\*

PAMIĘTAJ, że to **Rodzic/Opiekun decyduje**, co dziecko zje, **kiedy i jak** jedzenie będzie podane. **Dziecko decyduje**, czy zje i **ile** zje. **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 jego potrzeb i wieku\*\*.

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

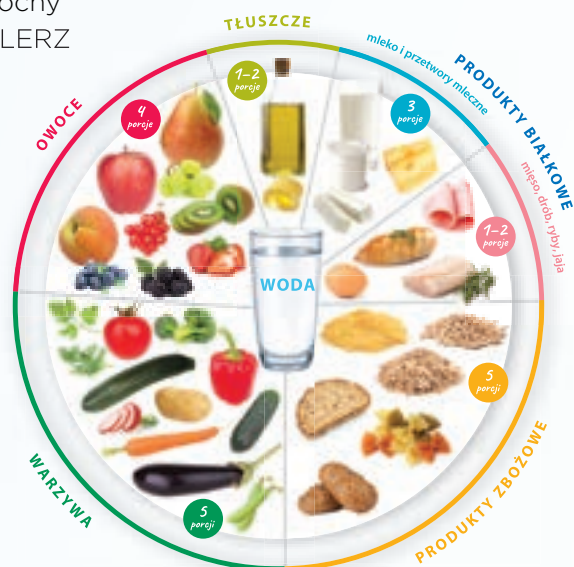
### **Moje dziecko ma już rok, schemat żywienia przestał obowiązywać, co dalej z jego menu? Jakie są zalecenia w żywieniu dzieci z alergią w tym wieku?**

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. Prawidłowo 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, lactoglobulin.

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)



#### MIESO 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 centylowych.



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

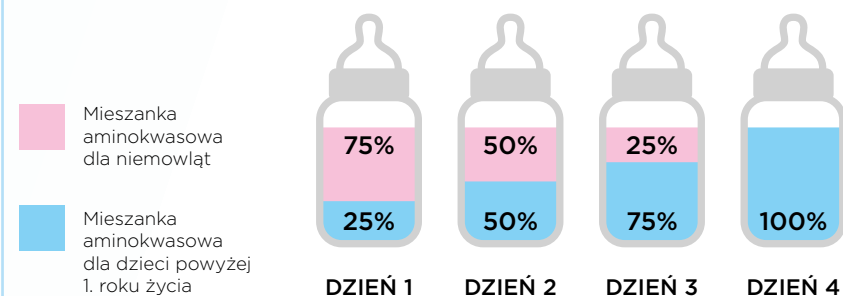
U części dzieci zachodzi konieczność stosowania diety eliminacyjnej również po pierwszych urodzinach, a więc w okresie najbardziej intensywnego rozwoju.

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, które 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.



zdjęcie: Joanna Korczak

## 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 hipoalergicznym 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.**

Autor przepisu: dietetyk Sylwia Lenartowicz

# ZUPA krem z dyni

po 6. miesiącu życia

przepis  
na **3**  
porcje

bez białek  
mleka  
krowiego

## SKŁADNIKI



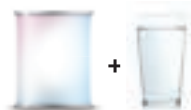
**dynia hokkaido**  
250 g  
po obraniu  
1/3 sztuki



**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 decyduj, 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

# 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, **zaczynaj 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

**pietruszka** 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.



<b>Wartość odżywcza (porcja 150 ml)</b>	
Energia	120 kcal
<b>Składniki odżywcze</b>	
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

bez białek  
mleka  
krowiego

## 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 krowiego 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.**

Autor przepisu: dietetyk Sylwia Lenartowicz

### Wartość odżywcza (porcja 140 g)

Energia 110 kcal

### Składniki odżywcze

Białko 1,6 g

Tłuszcz 1,9 g

Węglowodany 22,5 g

# 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.



## 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

przepis  
na **2**  
porcje

bez białek  
mleka  
krowiego

pieczywo  
może zawierać  
gluten

po 10. miesiącu życia

## 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 wrzuc 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

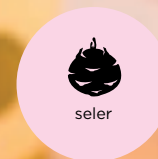
## PRZYGOTOWANIE

- Marchew, pietruszkę 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 rosółowe. 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

przepis  
na **2**  
porcje

po 1. roku życia

## 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.

## 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 bezpieczne m.in. dla prawidłowego rozwoju układu nerwowego, siatkówki oka, serca i naczyń krwionośnych.



bez białek  
mleka  
krowiego



gluten



ryba



makaron  
może zawierać  
jaja



### Wartość odżywcza (porcja 190 g)

Energia 257 kcal

### Składniki odżywcze

Białko 17,3 g

Tłuszcz 7,3 g

Węglowodany 28,3 g

Autor przepisu: dietetyk Sylwia Lenartowicz

# CHILI SIN CARNE

po 1. roku życia

przepis

na **2**  
porcje



## SKŁADNIKI



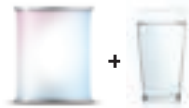
**pomidory z puszki**  
160 g  
2/3 szklanki



**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 zabil 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



### Wartość odżywcza (porcja 150 g)

Energia 198,4 kcal

### Składniki odżywcze

Białko 6,2 g

Tłuszcz 5,8 g

Węglowodany 31,3 g

# RISOTTO z kurczakiem i zielonymi warzywami

po 1. roku życia

przepis  
na **2**  
porcje

bez białek  
mleka  
krowiego

## SKŁADNIKI



**piers 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 bazylia.
- 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



# 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



**pietruszką**  
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 bazylija
- olej rzepakowy 1 łyżeczka (5 g)
- makaron lasagne 50 g

### SKŁADNIKI NA SOS A'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.



bez białek  
mleka  
krowiego



makaron  
może zawierać  
gluten



### Wartość odżywcza (porcja 150 g)

Energia 228,8 kcal

### Składniki odżywcze

Białko 9,6 g

Tłuszcz 9,1 g

Węglowodany 27,4 g

Autor przepisu: dietetyk Sylwia Lenartowicz



# 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



<b>Wartość odżywcza</b> (porcja – 1 naleśnik 80 g)	
Energia	98,3 kcal
<b>Składniki odżywcze</b>	
Białko	3,3 g
Tłuszcz	4,3 g
Węglowodany	11,1 g

# SZARLOTKA z kaszą jaglaną

po 1. roku życia

przepis

na **3**  
porcje

  
bez białek  
mleka  
krowiego

## SKŁADNIKI



**jabłko**  
250 g  
1 i ½ sztuki



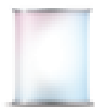
**kasza  
jaglana**  
45 g  
3 łyżki



**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.

Autor przepisu: dietetyk Sylwia Lenartowicz

# 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



<b>Wartość odżywcza (porcja 100 g)</b>	
Energia	123,7 kcal
<b>Składniki odżywcze</b>	
Białko	2,8 g
Tłuszcz	3,6 g
Węglowodany	21,5 g

# ZIEŁONE PLACUSZKI bananowe

po 1. roku życia

przepis  
na **2**  
porcje

bez białek  
mleka  
krowiego

jaja

płatki owsiane  
zazwyczaj  
zawierają  
gluten

## SKŁADNIKI



**jajko**  
50 g  
1 sztuka



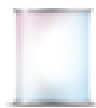
**banan**  
65 g  
1/2 sztuki



**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

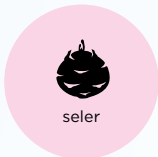
### Składniki odżywcze

Białko 6,1 g

Tłuszcz 5 g

Węglowodany 19,9 g

# BULION WARZYWNY przepis podstawowy



## SKŁADNIKI



**marchewka**  
3 sztuki



**pietruszka**  
3 sztuki



**por**  
1 sztuka



**seler**  
pół dużego lub cały mały – jeżeli jest młody, to razem z zielenią

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

## PRZYGOTOWANIE

- Umyj włoszczyznę i obierz, pokrój na mniejsze kawałki (niezbyt drobne, np. marchewkę na trzy kawałki), wrzuć listki i zioła.
- Cebulę przekrój 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.

## PORADA DR JOANNY

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

# DZIENNICZEK ROZSZERZANIA DIETY MAŁEGO ALERGIKA

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

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

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



dobra  
tolerancja

dobrze  
akceptowany  
smak i zapach

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.

WAŻNE INFORMACJE: Karmienie piersią jest najwłaściwszym sposobem żywienia niemowląt.

**Bebilon pepti 1 Syneo, Bebilon pepti 2 Syneo** to żywność specjalnego przeznaczenia medycznego do postępowania dietetycznego w przypadku alergii pokarmowej na białka mleka krowiego. Do stosowania 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 inspirowują 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](http://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 dokarmienie 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

# NASZE NAJLEPSZE FORMUŁY W CIĘŻKIEJ ALERGII NA BIAŁKA MLEKA KROWIEGO



40  
-lat-  
badań

nad alergią

## STWORZONY 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 LCP** do stosowania już od urodzenia, gdy lekarz zdiagnozował u niemowlęcia ciężką postać alergii na białka mleka krowiego.

**Neocate Junior** ma odpowiedni skład dla dzieci po 1. roku życia, gdy potrzeby żywieniowe Twojego dziecka rosną wraz z nim. **Aż 3 smaki do wyboru!**

## NR 1 W SWOJEJ KATEGORII\*

CHCESZ MIEĆ PEWNOŚĆ DOBREGO WYBORU DLA TWOJEGO DZIECKA.

Neocate LCP i Neocate Junior to hipoalergiczne mieszanki mlekozastępcze oparte na aminokwasach, które są numerem 1 w swojej kategorii.

## DOSTOSOWANY DO POTRZEB

TO WAŻNE, ABY W CIĘŻKIEJ POSTACI ALERGII NA BIAŁKA MLEKA KROWIEGO podawać produkt, który będzie odpowiadał na potrzeby niemowląt i małych dzieci na diecie eliminacyjnej.



**NUMER 1** wśród  
mieszanek aminokwasowych\*

**FORMUŁA KOMPLETNA**  
pod względem odżywczym\*\*

0-12 miesiąc życia

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.



powyżej 1. roku życia

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

**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.

\* Wśród mieszanek aminokwasowych (dane IQVIA za październik 2021). \*\* Zgodnie z przepisami prawa dot. składu żywności specjalnego przeznaczenia medycznego.

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



Dowiedz się więcej na [www.alergianamlekokrowie.pl](http://www.alergianamlekokrowie.pl)  
dedykowanym portalu dla Rodziców dzieci z alergią na białka mleka krowiego!

**Ważne informacje:** Karmienie piersią jest najwłaściwszym sposobem żywienia niemowląt.

**Neocate Junior o smaku neutralnym, Neocate Junior o smaku waniliowym, Neocate Junior 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. Do stosowania pod nadzorem lekarza.

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

ALLG/NEO/15/12/2021



Sprawdź nasze przepisy na  
[alergianamlekokrowie.pl](http://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.