NUTRICIA
LIFE-TRANSFORMING NUTRITION

ALERGIE NA BÍLKOVINU KRAVSKÉHO MLÉKA

PŘÍRUČKA PRO RODIČE DĚTÍ S DIAGNOSTIKOVANOU ABKM

Milá maminko, milý tatínku,

tato praktická příručka je určena rodičům, kteří pečují o kojence či batolata s diagnostikovanou alergií na bílkovinu kravského mléka, zkráceně ABKM. Jejím cílem je maximálně pomoci Vám i Vašim dětem se s alergií na BKM co nejlépe vypořádat.

Proto se zde postupně dozvíte co ABKM je, jaké může mít Vaše dítě příznaky, po jak dlouhé době asi vymizí, jakého lékaře navštívit či jak probíhá samotná diagnóza ABKM.

Dále Vás provedeme způsobem výživy dětí a to ať už kojených či nekojených. Poskytneme tipy s přechodem na speciální výživu. Pomůžeme Vám se zaváděním pevné stravy a poskytneme řadu rad, jak tímto procesem projít co nejsnáze.

Poslední část bude věnována různým druhům receptů, které zvládnete velmi rychle a snadno připravit. Na úplném konci brožury poté naleznete alergický deník, který Vám pomůže zavádění potravin do stravy dítěte lépe kontrolovat.

CO NAJDETE V TÉTO BROŽUŘE?

ALERGIE NA BÍLKOVINU KRAVSKÉHO MLÉKA (ABKM)

1. Alergie na bílkovinu kravského mléka 4
2. ABKM a její příznaky 5
3. Stanovení diagnózy ABKM 6
4. Postup při ABKM 7
5. Přechod na speciální výživu 10

ZAVÁDÍME PŘÍKRMY A PEVNOU STRAVU U DĚTÍ S ABKM

1. Přechod na pevnou stravu 26
2. Potenciální alergeny 27
3. Potraviny s obsahem mléka 28

NÁPADY NA VAŘENÍ, RECEPTY

1. Polévky 30
2. Hlavní jídla 31
3. Dezerty 34
4. Recepty bez obsahu speciální výživy 35

ALERGICKÝ DENÍK 36

ALERGIE NA BÍLKOVINU KRAVSKÉHO MLÉKA (ABKM)

Alergie na bílkovinu kravského mléka (ABKM) patří k nejčastějším potravinovým alergiím u dětí. Tato alergie postihuje 2 až 5 % kojenců.

Jedná se o stav, kdy **imunitní systém dítěte přehnaně reaguje na bílkoviny obsažené v kravském mléce** a mléčných výrobcích, případně na zbylé části kravského mléka v mléce mateřském (tam se dostanou ze stravy matky). **Nejčastěji se objevuje u kojenců – v 95 % případů se objeví v prvním roce života dítěte, naprostá většina dokonce během prvních čtyř měsíců. U devíti z deseti pacientů tato alergie vymizí do tří let.**

Zda bude mít vaše děťátko alergii, je z jisté části dáno již genetickou predispozicí. Pokud je alespoň jeden rodič alergický, je zde riziko, že i jeho potomek bude mít sklon k alergii. Jsou-li pak alergičtí oba rodiče, toto riziko se zvyšuje. Avšak nejen genetická výbava vašeho děťátka může ovlivnit skutečnost, zda alergii bude mít či nikoliv. Svou roli sehrávají i vnější vlivy (porod císařským řezem, užívaní antibiotik, znečištěné ovzduší a další).

LAKTÓZOVÁ INTOLERANCE

S alergií na bílkovinu kravského mléka bývá často zaměňována laktózová intolerance. Jedinci, kteří jsou postiženi laktózovou intolerancí, mají nedostatek enzymu laktázy. Z tohoto důvodu nejsou schopni zpracovat a vstřebat mléčný cukr – laktózu. Činností střevních bakterií nestrávená laktóza kvasí a dochází k nadměrné produkci plynů.

Důsledkem jsou bolesti břicha, nadýmání a průjmy. Na rozdíl od alergie na bílkovinu kravského mléka se intolerance laktózy projevuje pouze trávicími potížemi - ke kožním ani respiračním projevům nedochází.

Striktní bezmléčná dieta většinou při intoleranci laktózy není nutná. Postižený obvykle bez větších obtíží snese malé množství mléka nebo mléčných výrobků.

Pro jogurty a sýry je typické, že obsahují menší množství laktózy v důsledku činnosti bakterií mléčného kvašení.

ABKM A JEJÍ PŘÍZNAKY

Včasné rozpoznání symptomů alergie na bílkovinu kravského mléka (ABKM) je klíčové, s pomocí lékaře však vše zvládnete Vy i Vaše dítě.

Příznaky alergie na bílkovinu kravského mléka se týkají nejčastěji trávicího systému a pokožky, méně často dýchacích cest. **U některých malých dětí se může objevit i závažnější reakce, jako je například sípavé dýchání, napuchnutí rtů, svědění kůže a vyrážka, či zvracení.**

Zřídka se může vyskytnout také závažná reakce, jako je anafylaxe, tedy alergická reakce, která vede až ke stavu ohrožení života. Často se objeví i více příznaků najednou.

Alergická reakce může nastat okamžitě, ale může být i opožděná a projevit se po několika hodinách. Naneštěstí podchycení příznaků a stanovení přesné diagnózy není vždy snadné, poněvadž celá řada projevů se shoduje s projevy jiných onemocnění.

STANOVENÍ DIAGNÓZY ABKM

Diagnózu vždy určuje lékař na základě tzv. eliminačně-expozičního testu. Během eliminačně-expozičního testu, který se provádí pod dohledem lékaře, se vyloučí kravské mléko ze stravy dítěte (v případě kojeného dítěte ze stravy matky). Pokud se jedná o alergii, do 3 dnů (kopřivka, zvracení, kolika, krev ve stolici) až 4 týdnů (atopický ekzém, hlenovité průjmy) dojde obvykle k ústupu obtíží.

Po dobu eliminačně-expozičního testu se dítěti, které již není zcela kojené, nasadí speciální výživa pro děti s alergií na bílkovinu kravského mléka například Nutrilon Allergy Care Syneo - s extenzivně hydrolyzovanými bílkovinami, tj. bílkovinami rozštěpenými na peptidy a aminokyseliny, jež imunitní systém alergického dítěte nepovažuje za alergen. Hydrolyzované bílkoviny se také mnohem snáze tráví, a to při zachování potřebných výživových hodnot a bez rizika způsobení alergické reakce. Nebo v případě vážných projevů alergie na bílkovinu kravského mléka například Neocate Syneo – aminokyselinovou formuli s bílkovinami rozštěpenými na samotné aminokyseliny, které jsou tak 100% nealergenní. V případě plně kojeného dítěte se vyloučí kravské mléko ze stravy matky.

Po ukončení eliminačně-expozičního testu se dítě vystaví opětovně kravskému mléku, aby se diagnóza zpětně potvrdila. Eliminačně-expoziční test může provést Váš dětský pediatr. Případně Vás může odeslat ke gastroenterologovi či alergologovi, kde se ovšem můžete setkat s delší čekací dobou na objednání.

POSTUP PŘI ABKM

Základním opatřením je vyloučení kravského mléka a mléčných výrobků ze stravy dítěte, případně také ze stravy matky, pokud je dítě plně/částečně kojeno. Na základě toho vám pediatr také doporučí vhodnou výživu tak, aby splňovala veškeré nutriční nároky vašeho děťátka. Jestliže Vaše dítě ještě nejí příkrmy, postupuje se dvěma způsoby:

ABKM DIETA PŘI KOJENÍ:

Maminka vyloučí bílkovinu kravského mléka ze svého jídelníčku. To je nezbytné proto, že některé mléčné bílkoviny se mohou ze stravy matky dostat do mateřského mléka. Příznaky alergie na bílkovinu kravského mléka by pak měly cca do 2 týdnů vymizet. Při bezmléčné dietě je ale nutné zajistit dostatečný přísun vápníku a pečlivě studovat etikety – mléko se může skrývat i tam, kde byste jej nečekali (pečivo, některé uzeniny apod.). Při vynechání mléka ze stravy matky je třeba počítat s přechodným obdobím, kdy i navzdory bezmléčné dietě se mohou bílkoviny kravského mléka ještě nějakou dobu v mléce mateřském vyskytovat. Toto období nebývá většinou delší než jeden týden.

ABKM DIETA U NEKOJENÝCH DĚTÍ:

Pokud dítě nemůže být výhradně kojeno, musíme vysazení kojeneckého mléka nahradit adekvátní výživou – dle doporučení lékaře. Výživou, která musí jednak minimalizovat pokračování vzniklé imunitní reakce a jednak splňovat výživové požadavky dítěte. Způsob náhrady se řídí podle závažnosti projevů:

- Pokud jde o relativně lehkou alergii (kojenecká kolika bez jiných příznaků, lehký ekzém apod.), používá se obvykle výživa s extenzivně hydrolyzovanou bílkovinou.
- U dětí s těžší formou alergie (neprospívání, těžký průjem, těžký ekzém, rozsáhlé otoky, těžká či dlouhotrvající dušnost, anafylaxe) se obvykle používá výživa na bázi aminokyselin, což jsou stavební prvky bílkovin, které nejsou alergenní.

Děti s alergií na bílkovinu kravského mléka nemají být krmeny kojeneckými mléky s neupravenými bílkovinami kravského mléka. Děti s ABKM by neměly dostávat ani přípravky s částečně štěpenou bílkovinou označované jako HA (hypoantigenní) mléka.

Do diety dětí s ABKM nepatří ani sója a sójové výrobky. Lékaři nedoporučují podávat sóju kojencům do šesti měsíců věku. Navíc u dětí alergických na bílkovinu kravského mléka je velká pravděpodobnost, že budou trpět i alergií na sóju. Vhodné nejsou ani výživy vyráběné z mléka jiných zvířat (například z kozího mléka), protože u miminek alergických na bílkovinu kravského mléka mohou vyvolat alergickou reakci.

MŮJ PŘÍBĚH:
„MÁM TŘI DĚTI S ABKM“

„Obávám se, že Vaše dítě má ABKM.“ Jakmile tuto větu uslyšíte, začnou se Vám hlavou honit myšlenky jako „A co to vůbec je?“, „Dokážeme se toho někdy zbavit?“, „Co to pro nás znamená?“... Když jsem tuto větu uslyšela poprvé, připadala jsem si jako Alenka v říši divů, o potravinových alergiích jsem vůbec nic nevěděla.

Když jsem ji ale uslyšela tři roky poté potřetí, kupodivu se mi ulevilo. Oddychla jsem si, že i za zdravotními potížemi třetího dítěte stojí také ABKM a že už vím, jak na to. Na základě zkušeností s předchozími dvěma dětmi jsem již věděla, že i s ABKM třetího dítěte lze za určitých omezení a úprav jídelníčku v podstatě plnohodnotně žít.

Mám tři děti (5, 3 a téměř 2 roky). Všechny mají kombinované potravinové alergie a u všech byla diagnostikována ABKM. Dvěma starším dětem alergie na ABKM odezněla (zhruba ve věku 2,5-3 roky) a u nejmladší dcery se se silnými potravinovými alergiemi včetně ABKM stále potýkáme.

Není pravidlem, že jakmile se rodičům narodí dítko s ABKM, tak budou mít tuto alergii v rodině všechny děti. Nám to sice osud nadělil pokaždé, ale znám rodiny, kde je alergické jen jedno dítě.

Po odhalení diagnózy se ocitnete v chaosu a trochu tápete. Naštěstí se v průběhu let informovanost lékařů i veřejnosti o tomto tématu zvyšuje. Pro Vás jako rodiče alergického dítěte je to dlouhá cesta, než si to celé osaháte a naučíte se s tím žít. Z mého pohledu je však půlka cesty k úspěchu za Vámi, jakmile zjistíte tu správnou diagnózu, a případně odhalíte další potravinové alergeny, které Vašemu dítěti vadí (např. lepek, vejce, sója). Rozpoznání alergenů totiž může být velmi náročné a zdlouhavé (i v řádu týdnů-měsíců). Ne každý lékař se s ABKM či potravinovými alergiemi setkal nebo je rozpozná, někdy s podezřením na alergie přichází k lékaři sám rodič. Také ne u každého miminka vysledujete v rámci eliminačně-expozičního testu jasnou rychlou reakci a krevní testy u nejmenších dětí často nejsou průkazné. Bude to chtít čas, trpělivost a také důslednost. Právě striktní dodržování adekvátní diety je dle mého názoru dalším klíčem k úspěchu.

V mém případě každé dítě reagovalo na BKM jinak. K diagnózám jsme se tak propracovali zcela odlišně. Nejstarší syn měl vážné kožní problémy, prostřední dcera často v noci plakala a nemohla spát, nejmladší dcera měla silné koliky a zvracela.

Než jsme zjistili příčinu rozsáhlého atopického ekzému u nejstaršího syna, trvalo to téměř tři čtvrtě roku. Dodnes mě velmi mrzí, že jsme na to nepřišli dříve, ložiska ekzému se mu ukázala už druhý týden po narození. Doporučené kortikoidy dlouhodobě nepomáhaly a problém neřešily. Jakmile jsme pak v jeho 8. měsíci vysadili mléčnou bílkovinu a lepek, do pěti dnů nastalo výrazné zlepšení a do měsíce byla jeho kůže nádherně čistá. Bylo to však až ve spolupráci odborníků dermatolog-alergolog, běžný Nutrilon jsme nahradili Nutrilonem Allergy Care.

U prostřední dcerky jsme ABKM odhalili náhodou. Často ze spánku plakala, ale to jsme si říkali, že miminka dělají... V pěti měsících zničehonic otekla. Hrozivě vypadající rudé otoky jí putovaly celý den po těle a obličeji. Na doporučení pediatra jsme vysadili mléko. Nejenže se otoky neopakovaly, hlavně dcera najednou začala klidně spát celé a dlouhé noci. Expozičně-eliminačním testem jsme si to ověřili a bingo – stačilo sebemenší množství standardního kojeneckého mléka nebo mléčného výrobku a nastupovaly noční pláče a větry.

Když se nám pak narodilo třetí dítě a celé tři týdny po porodu proplakalo a prozvracelo, očekávání alergologa bylo jasné. Eliminačně-expozičním testem jsme zjistili, že reaguje na vícero potravin včetně BKM, a že musíme být velmi opatrní, jelikož jeho reakce jsou nejsilnější (někdy intenzivně zvracelo, párkrát až do kolapsu). Vzhledem k velké citlivosti a síle reakcí jsme pro obě dcerky dostali Neocate.

U starších dětí jsme ABKM překonali a věřím, že i u nejmladší dcery někdy odezní. Dříve jsem si to neuměla představit, ale zůstávám pozitivní. Jen ta cesta, která k tomu vede, není úplně jednoduchá. Pro rodiče je to náročné psychicky, časově a také finančně. Musíte najednou čelit změně myšlení v jídelníčku Vašeho dítěte, a případně i Vás samotných, pokud ještě kojíte. Musíte neustále plánovat, hlavně se staršími dětmi, kde zrovna budete a co se bude jíst. Najednou budete ve své kuchyni trávit spoustu času pravidelnou přípravou pokrmů. Spoléhat se na okolí moc nelze – pro většinu restaurací je uvádění alergenů nutné zlo, které často neodpovídá realitě. Stejně tak Vám Vaše rodina/přátelé v dobré víře mohou nachystat pokrm „bez mléka“, ale neuvědomí si, že i máslem omaštěné brambory pro Vaše dítě mohou být problém. Občas se setkáte s kritikou okolí, nevstřícností např. jídelen ve školkách, anebo nepochopením třeba i z řad Vašich nejbližších. Ačkoliv je dieta pro Vaše dítě nutná ze zdravotního hlediska, může být někdy okolím považována za Váš „módní výstřelek“. Je to náročné, ale jelikož téma BKM není mezi veřejností stále tak rozšířené, jak by si zasloužilo, zkuste se obrnit. Mně osobně velmi pomohly facebookové skupinky sdružující rodiče se stejnými problémy – najednou zjistíte, že v tom nejste sami, i když ve vašem přímém okolí jste třeba jediní.

Setrvejte a držte se, je to dlouhá cesta, ale výsledek se určitě dostaví!

Kateřina Sečková

PŘECHOD NA SPECIÁLNÍ VÝŽIVU

Společným rysem všech speciálních výživ při ABKM je odlišná chuť.

Odlišná chuť je způsobena štěpením bílkoviny kravského mléka, díky čemuž klesá alergenicita. To je důvod, proč se chuť a vůně speciální výživy pro děti s ABKM od náhradní kojenecké výživy liší.

Při přechodu na speciální výživu může vašemu dítěti nějakou dobu trvat, než si na novou chuť zvykne. Nezapomeňte, že děti vnímají chutě a vůně jinak než vy. Počáteční odmítání speciální výživy však nemusí vždy způsobovat odlišná chuť, ale i fakt, že si vaše miminko krmení spojuje s nepříjemnými příznaky alergie.

Je normální, pokud dítě, které přejde na speciální výživu (extenzivně hydrolyzovanou či aminokyselinovou), mívá stolici méně často nebo jinak vypadající. Stolice a frekvence vyprazdňování je u dětí na speciální výživě odlišná a mění se i barva stolice. Jde o přirozenou reakci organismu a malých změn se nemusíte obávat. Během prvních dnů nebo týdnů užívání může dítě také trpět větry neboli plynatostí, což může způsobit dočasné nepříjemné pocity nebo zvýšené podráždění. To se běžně stává a časem by měly tyto příznaky odeznít. Důležité je, že dítě na mléku prospívá. Nicméně, při pochybnostech a potížích vše konzultujte s lékařem.

ÚSTUP PŘÍZNAKŮ

První zlepšení příznaků po přechodu na speciální výživu se může objevit již po několika dnech. Pokud nedojde ke zlepšení příznaků po podání extenzivně hydrolyzované formule, lékař nasadí formuli na bázi aminokyselin. Formule na bázi aminokyselin se nasazuje v případě závažných projevů ABKM jako „první volba“. Pokud příznaky nezmizí ani po užívání aminokyselinové formule, s největší pravděpodobností se nejedná o ABKM a lékař prošetří další možné příčiny problémů.

Dle zdrojů České a Slovenské pediatrické společnosti alergie na bílkovinu kravského bílkovinu kravského mléka vymizí do jednoho roku u 50 % případů, ve 3 letech u více než 75 % případů a v 6 letech u více než 90 % dětí.

Speciální výživu pro děti s alergií na bílkovinu kravského mléka můžeme rozdělit dle projevů do dvou skupin: O volbě vhodné formy výživy rozhoduje lékař.

A) Pokud jde o relativně lehkou alergii (kojenecká kolika bez jiných příznaků, lehký ekzém apod.), používá se obvykle výživa s extenzivně hydrolyzovanou bílkovinou.

Ta je vyráběna z kravského mléka, ale speciálním postupem, během něhož se bílkoviny rozštěpí, a sníží se tak výskyt alergické reakce. Výživa ale obsahuje zbytkové peptidy, na něž se alergická reakce může objevit.

Do této první skupiny můžeme zařadit produkty Nutrilon 1 Allergy Care Syneo, Nutrilon 2 Allergy Care Syneo či Nutrilon Allergy Digestive Care.

B) U dětí s těžší formou alergie (neprospívání, těžký průjem, těžký ekzém, rozsáhlé otoky, těžká či dlouhotrvající dušnost, anafylaxe) se obvykle používá výživa na bázi aminokyselin, což jsou stavební prvky bílkovin, které nejsou alergenní. Vyrábí se v prostředí, kde se nevyskytuje bílkovina kravského mléka, díky čemuž lze minimalizovat riziko kontaminace. Neobsahuje bílkovinu kravského mléka ani jiné přidané bílkoviny nebo peptidy, a to ani ve stopovém množství. Obsahuje pouze čisté aminokyseliny, proto je lehce stravitelná a vstřebatelná.

Do této druhé skupiny můžeme zařadit produkty Neocate Syneo, Neocate Infant a Neocate Junior.

NUTRILON 1 ALLERGY CARE SYNEO
OD NAROZENÍ

Speciální počáteční kojenecké mléko Nutrilon 1 Allergy Care SYNEO je určené pro řízenou dietní výživu při alergii na bílkovinu kravského mléka.

Jediné kojenecké mléko kombinující SYNEO™ s vysoce naštěpenou bílkovinou.

- Obsahuje klinicky testovanou směs prebiotických oligosacharidů GOS/FOS
- Obsahuje Bifidus Breve - probiotické bakterie přirozeně se vyskytující ve střevě kojených dětí
- Obsahuje vysoce naštěpenou (extenzivně hydrolyzovanou) bílkovinu

NA DOPORUČENÍ VAŠEHO PEDIATRA - Potravina pro zvláštní lékařské účely, musí být používána pod dohledem lékaře po zvážení všech možností výživy vč. kojení.

VĚK DÍTĚTE	MIN. POČET DÁVEK NA DEN (NA 24 H)	PŘÍPRAVA JEDNÉ DÁVKY	MNOŽSTVÍ VODY	POČET ODMĚREK NA JEDNU DÁVKU
0.-1. uk. měsíc	6 × 100-133 ml mléka	100 ml	90 ml	3
		133 ml	120 ml	4
2.-3. uk. měsíc	5 × 166 ml mléka	166 ml	150 ml	5
4.-5. uk. měsíc	5 × 200 ml mléka	200 ml	180 ml	6
6. měsíc	5 × 233 ml mléka	233 ml	210 ml	7

Jedná se o orientační doporučené dávkování. Jelikož každé dítě má jiné potřeby, konzultujte prosím dávkování se svým pediatrem.

VÍCE NA WWW.NUTRIKLUB.CZ

NUTRILON 2 ALLERGY CARE SYNEO
OD UKONČENÉHO 6. MĚSÍCE

Speciální pokračovací kojenecké mléko Nutrilon 2 Allergy Care SYNEO je určené pro řízenou dietní výživu při alergii na bílkovinu kravského mléka.

Jediné kojenecké mléko kombinující SYNEO™ s vysoce naštěpenou bílkovinou.

- Obsahuje klinicky testovanou směs prebiotických oligosacharidů GOS/FOS
- Obsahuje Bifidus Breve - probiotické bakterie přirozeně se vyskytující ve střevě kojených dětí
- Obsahuje vysoce naštěpenou (extenzivně hydrolyzovanou) bílkovinu

NA DOPORUČENÍ VAŠEHO PEDIATRA - Potravina pro zvláštní lékařské účely, musí být používána pod dohledem lékaře po zvážení všech možností výživy vč. kojení.

VĚK DÍTĚTE	MIN. POČET DÁVEK NA DEN (NA 24 H)	PŘÍPRAVA JEDNÉ DÁVKY	MNOŽSTVÍ VODY	POČET ODMĚREK NA JEDNU DÁVKU
6-8 měsíců	5 × 200 ml nebo 4 × 266 ml mléka	200 ml / 266 ml	180 ml / 240 ml	6 / 8
9-10 měsíců	4 × 200 ml nebo 3 × 266 ml mléka	200 ml / 266 ml	180 ml / 240 ml	6 / 8
11-12 měsíců	3 × 200 ml nebo 2 × 266 ml mléka	200 ml / 266 ml	180 ml / 240 ml	6 / 8

Jedná se o orientační doporučené dávkování. Jelikož každé dítě má jiné potřeby, konzultujte prosím dávkování se svým pediatrem.

VÍCE NA WWW.NUTRIKLUB.CZ

NUTRILON ALLERGY DIGESTIVE CARE
OD NAROZENÍ

Speciální počáteční kojenecké mléko Nutrilon Allergy Digestive Care je určené pro řízenou dietní výživu při alergii na bílkovinu kravského mléka a/nebo při poruchách trávení a vstřebávání tuků.

- Obsahuje MCT tuky - mastné kyseliny se středně dlouhým řetězcem (MCT)
- Obsahuje snížené množství laktózy (v porovnání se standardní kojeneckou výživou)

NA DOPORUČENÍ VAŠEHO PEDIATRA - Potravina pro zvláštní lékařské účely, musí být používána pod dohledem lékaře po zvážení všech možností výživy vč. kojení.

VĚK DÍTĚTE	MIN. POČET DÁVEK NA DEN (NA 24 H)	PŘÍPRAVA JEDNÉ DÁVKY	MNOŽSTVÍ VODY	POČET ODMĚREK NA JEDNU DÁVKU
0.-1. uk. měsíc	6 × 100-133 ml mléka	100 ml	90 ml	3
		133 ml	120 ml	4
2.-3. uk. měsíc	5 × 166 ml mléka	166 ml	150 ml	5
4.-5. uk. měsíc	5 × 200 ml mléka	200 ml	180 ml	6
6. měsíc	5 × 233 ml mléka	233 ml	210 ml	7

Jedná se o orientační doporučené dávkování. Jelikož každé dítě má jiné potřeby, konzultujte prosím dávkování se svým pediatrem.

VÍCE NA WWW.NUTRIKLUB.CZ

NEOCATE SYNEO
0-12 MĚSÍCŮ

Neocate Syneo je hypoalergenní, nutričně kompletní kojenecká výživa na bázi aminokyselin s Bifidobacterium breve M-16V, FOS vlákninami (fruktooligosacharidy), polynenasycenými mastnými kyselinami s dlouhým řetězcem (LCP) a nukleotidy určená pro řízenou dietní výživu při alergii na bílkovinu kravského mléka, mnohočetných potravinových alergiích a jiných indikacích vyžadujících výživu na bázi aminokyselin u kojenců do 1 roku věku. Neobsahuje žádné alergizující bílkoviny, čímž vylučuje riziko reakce u kojenců s alergií na bílkoviny obsažené v potravinách

- Jediné kojenecké mléko kombinující SYNEO™ s aminokyselinovou formou bílkovin.
- Obsahuje FOS vlákninu
- Obsahuje Bifidus Breve - probiotické bakterie přirozeně se vyskytující ve střevě kojených dětí

NA DOPORUČENÍ VAŠEHO PEDIATRA - Potravina pro zvláštní lékařské účely, musí být používána pod dohledem lékaře po zvážení všech možností výživy vč. kojení.

PŘIBLIŽNÝ VĚK DÍTĚTE	PŘIBLIŽNÁ VÁHA DÍTĚTE	ODMĚRKY	MNOŽSTVÍ VODY	POČET DÁVEK ZA 24 HODIN
Po narození	3,5 kg	3	90 ml	6-7
3 měsíce	6 kg	4	180 ml	5
4 - 6 měsíců	7,5 kg	7	210 ml	4-5
7 - 9 měsíců	8,5 kg	7	210 ml	4
10 - 12 měsíců	9,5 kg	8	240 ml	4

Jedná se o orientační doporučené dávkování. Jelikož každé dítě má jiné potřeby, konzultujte prosím dávkování se svým pediatrem.

VÍCE NA WWW.NEOCATE.CZ

NEOCATE INFANT
0-12 MĚSÍCŮ

Neocate Infant je hypoalergenní, nutričně kompletní kojenecká výživa na bázi aminokyselin určená pro řízenou dietní výživu při alergii na bílkovinu kravského mléka, mnohočetných potravinových alergiích a jiných indikacích vyžadujících výživu na bázi aminokyselin u kojenců do 1 roku věku.

Neobsahuje žádné alergizující bílkoviny, čímž vylučuje riziko reakce u dětí s alergií na bílkoviny obsažené v potravinách. Zároveň ale poskytuje veškeré živiny, které Vaše miminko potřebuje a může být tedy používána jako jediný zdroj jeho výživy.

NA DOPORUČENÍ VAŠEHO PEDIATRA - Potravina pro zvláštní lékařské účely, musí být používána pod dohledem lékaře po zvážení všech možností výživy vč. kojení.

PŘIBLIŽNÝ VĚK DÍTĚTE	PŘIBLIŽNÁ VÁHA DÍTĚTE	ODMĚRKY	MNOŽSTVÍ VODY	POČET DÁVEK ZA 24 HODIN
Po narození	3,5 kg	3	90 ml	6-7
3 měsíce	6 kg	6	180 ml	5
4 - 6 měsíců	7,5 kg	7	210 ml	4-5
7 - 9 měsíců	8,5 kg	7	210 ml	4
10 - 12 měsíců	9,5 kg	8	240 ml	4

Jedná se o orientační doporučené dávkování. Jelikož každé dítě má jiné potřeby, konzultujte prosím dávkování se svým pediatrem.

VÍCE NA WWW.NEOCATE.CZ

NEOCATE JUNIOR
OD 1 ROKU

Neocate Junior je hypoalergenní, nutričně kompletní kojenecká výživa na bázi aminokyselin určená pro řízenou dietní výživu při alergii na bílkovinu kravského mléka, mnohočetných potravinových alergiích a jiných indikacích vyžadujících výživu na bázi aminokyselin u dětí od 1 roku věku.

Neobsahuje žádné alergizující bílkoviny, čímž vylučuje riziko reakce u dětí s alergií na bílkoviny obsažené v potravinách.

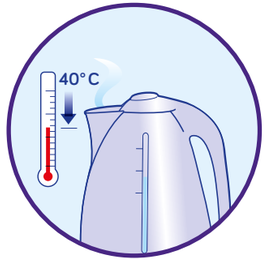
NA DOPORUČENÍ VAŠEHO PEDIATRA - Potravina pro zvláštní lékařské účely, musí být používána pod dohledem lékaře.

POČET ODMĚREK	MNOŽSTVÍ VODY	CELKOVÝ OBJEM
1	30 ml	35 ml
3	90 ml	105 ml
5	150 ml	175 ml

Jedná se o orientační doporučené dávkování. Jelikož každé dítě má jiné potřeby, konzultujte prosím dávkování se svým pediatrem.

VÍCE NA WWW.NEOCATE.CZ

OBECNÝ POSTUP PŘÍPRAVY SPECIÁLNÍ VÝŽIVY PRO DĚTI S ABKM



Umyjte si ruce. Vysterilizujte všechno používané nádobí a převařte pitnou vodu určenou pro kojence. Nechte ji vychladnout cca 30 minut na 40 °C.

Pro zachování příznivých účinků Bifidobacterium Breve v kojeneckém mléce dodržujte při přípravě striktně teplotu převařené vody do 40 °C.

Odpovídající množství převařené vody (viz tabulka na obale) vlijte do vysterilizované lahvičky.

Nepoužívejte opakovaně převařenou vodu.

Do lahvičky s vodou přidejte odpovídající množství prášku (viz tabulka na obale).

Na dávkování vždy používejte přiloženou odměrku. Prášek v ní zarovnejte pomocí ploché části nože. Prášek v odměrce nestlačujte.

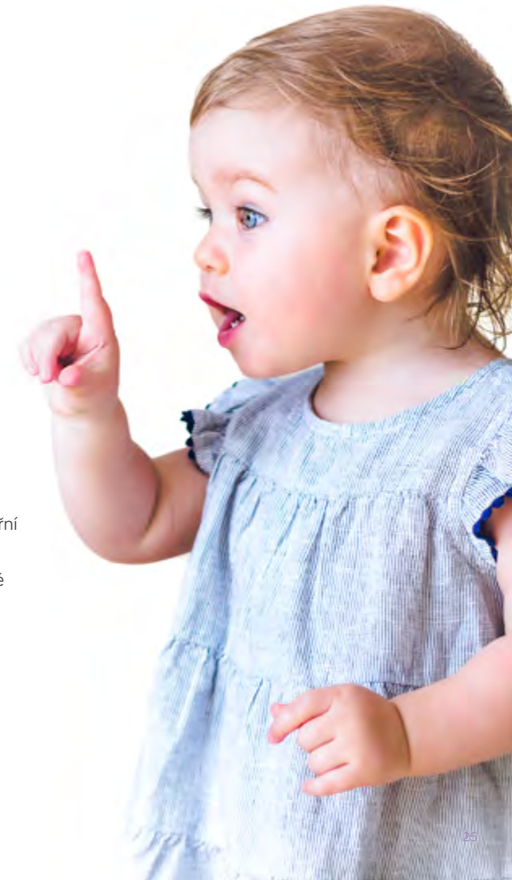
Příliš velké odchylky od doporučených dávek mohou mít škodlivé následky.

Uzavřete láhev a důkladně ji protřepte (min. 10 vteřin), než se prášek rozpustí.

Sejměte víčko a nahraďte jej sterilní savičkou.

Před podáváním ověřte teplotu kojeneckého mléka kápnutím na vnitřní stranu zápěstí.

Chuť je vzhledem k obsahu štěpené bílkoviny nahořklá.



PŘECHOD NA PEVNOU STRAVU

Nejlepší výživou kojenců je plné kojení do ukončeného 6. měsíce věku dítěte a jeho pokračování do 2 let věku dítěte a dále. Zařaďte první nemléčné příkrmy do výživy dítěte ne dříve než před ukončeným 4. měsícem a nejpozději po ukončeném 6. měsíci.

S ohledem na hrozící riziko potravinové alergie by se při zavádění nových potravin do jídelníčku dítěte vždy mělo dodržovat několik jednoduchých zásad:

1. Podáváme vždy jen jednu novou potravinu a vyčkáme několik dnů (2–3 dny). Během jednoho týdne zařazujeme obvykle dvě až tři nové potraviny. Pokud se projeví jakákoliv neobvyklá reakce, novou potravinu, která tuto reakci způsobila, z jídelníčku dítěte vyřadíme a zkusíme ji opět opatrně podat až za nějaký čas.
2. Nové potraviny podáváme nejprve v tepelně upravené formě (vařené, dušené), až poté syrové.
3. Nové potraviny zařazujeme do jídelníčku pokud možno doma nebo tam, kde je dostupná lékařská pomoc, ne na cestách.
4. Vybíráme nejprve méně alergizující potraviny, pak i ty potencionálně alergenní – nejprve v male dávce, pokud jsou dobře tolerovány, dávku zvyšujeme.

Poraďte se s pediatrem, kdy je nejvhodnější čas pro přechod na pevnou stranu u Vašeho dítěte.

TIP: *Při přechodu na pevnou stravu se doporučuje, aby dítě přišlo do kontaktu s potravinami různé konzistence (řídké, hustější, tuhé, hrudkovité apod.)*

Děti trpící ABKM mohou mít alergii i na jiné potraviny. Proto je nutné být při zavádění příkrmů velice opatrní. Zejména u potravin s vysokým alergizujícím potenciálem (vejce, obiloviny, ořechy, ryby atd.) začněte vždy s jednou potravinou, v malém množství a opakujte ideálně po tři dny v době oběda. Tím získáte přehled, jak vaše dítě na potravinu reagovalo.

TIP: *Založte si stravovací deníček, kde zaznamenáte podanou potravinu, její množství a případnou reakci.*

POTENCIÁLNÍ ALERGENY

Potřebujete-li se zorientovat, které potraviny jsou považovány za potenciální alergeny a které jsou naopak považovány za bezpečné, využijte našeho přehledného schématu.

POTENCIONÁLNĚ ALERGIZUJÍCÍ:

- **obiloviny s lepkem** (vyloučit v případě alergie na lepek): pšenice, ječmen, žito, oves
- **mléko:** neupravené kravské, kozí, ovčí a výrobky z nich
- **vejce a výrobky z nich**
- **zelenina:** celer, rajčata, paprika, chřest, cibule
- **ovoce:** citrusové plody, exotické ovoce, jahody, angrešt, rybíz, maliny, ostružiny
- **ořechy:** veškeré (zejména arašídy, lískové, vlašské, pistácie)
- **ryby:** všechny vč. sladkovodních, mořské plody
- **sója:** včetně sójového mléka
- **sladidla:** med
- **koření:** skořice, muškátový oříšek, kari
- **průmyslově vyráběné potraviny** s obsahem umělých aromat, barviv a konzervačních látek

POTRAVINY S OBSAHEM MLÉKA

Nejčastěji se jedná o mléko a výrobky z něj (jogurty, sýry, tvarohy, některé margaríny, šlehačka, zmrzlina apod.). Bílkovina kravského mléka se však může objevovat i u potravin, kde byste to nečekali například chléb, sušenky, koláče, masné výrobky apod. (sledujte ve složení také slova jako: syrovátka, sušené mléko, máslové aroma…).

TIP: *Studujte složení produktů. Každý ze 14 tzv. povinně označovaných alergenů musí být na potravinách v rámci složení zvýrazněn. V restauracích najdete mléko pod označením alergenu č. 7.*

Kozí, ovčí či jiná mléka savců nejsou pro děti s ABKM vhodná. Obsahují totiž bílkoviny velmi podobné bílkovině kravské. Běžné sójové nápoje by neměly být bez konzultace s lékařem používány. Rostlinná mléka, jako například ovesné, nemají dostatečný obsah živin. Kravské mléko je potřeba nahradit adekvátní výživou – dle doporučení lékaře. Výživou, která musí jednak minimalizovat pokračování vzniklé imunitní reakce a jednak splňovat výživové požadavky dítěte (výživa s extenzivně hydrolyzovanou bílkovinou nebo výživa na bázi aminokyselin).

TIP: *Během období zavádění příkrmů bude velmi užitečné, když si povedete stravovací deníček, do něhož budete zaznamenávat podané potraviny, jejich množství a případné reakce.*

UKÁZKA STRAVOVACÍHO DENÍKU

Datum	Čas	Potravina	Množství	Reakce na potravinu	Výskyt reakce od podání potraviny
13. 7.	12:00	Vařená mrkev	2 lžičky	Ne	-
14. 7.	11:00	Mixovaný banán	2 lžičky	Ne	-
15. 7.	11:30	Míchané vejce	3 lžičky	Ano, průjem	2 hodiny po
18.7.	12:10	Ovesná kaše	2 lžičky	Ne	-

NÁPADY NA VAŘENÍ, RECEPTY

Recepty použité v této příručce pro rodiče jsou uzpůsobené tak, aby neobsahovaly bílkovinu kravského mléka. I přesto platí, že je třeba zkontrolovat etikety používaných ingrediencí.

V případě výskytu alergické reakce po požití jídla informujte neprodleně svého lékaře.

Při vaření používejte převařenou kojeneckou vodu, u batolat převařenou pitnou vodu.

Recepty jsou děleny do dvou skupin:

1. Recepty s extenzivně hydrolyzovanou či aminokyselinovou formulí
2. Recepty bez obsahu speciální výživy

RECEPTY S EXTENZIVNĚ HYDROLYZOVANOU ČI AMINOKYSELINOVOU FORMULÍ

Polévky

- Čočková polévka s červenou paprikou
- Jemná květáková polévka

Hlavní jídla

- Restovaná kořenová zelenina s kuřecím masem
- Kuře s bramborem a špenátem
- Těstoviny s hovězím masem a zeleninovou omáčkou
- Ryba se zeleninou
- Palačinky bez vajec

Dezerty

- Pyré ze tří druhů kořenové zeleniny
- Jablečné a hruškové pyré
- Fromage Frais
- Čokoládový nápoj

RECEPTY BEZ OBSAHU SPECIÁLNÍ VÝŽIVY

- Muffiny bez mléka
- Pizza bez mléka

ČOČKOVÁ POLÉVKA S ČERVENOU PAPRIKOU

DOBA PŘÍPRAVY 25 MIN.
VHODNÁ OD UKONČENÉHO 12. MĚSÍCE VĚKU

INGREDIENCE

- 2 pokrájené červené papriky
- 1 nasekaná červená cibule
- 70 g půlené červené čočky
- 400 ml zeleninového základu (doma vyrobeného nebo zeleninové kostky s nízkým obsahem soli)
- ½ stroužku utřeného česneku
- 2 polévkové lžíce olivového oleje
- ½ krájené karotky
- 50 g speciální výživy (Allergy Care Syneo, Allergy Digestive Care nebo Neocate)

POSTUP

1. Na pánvi rozehřejeme olej a opečeme na něm po dobu 5 minut, dokud nezměknou, červené papriky, karotku, cibuli a česnek.
2. Přidáme čočku, která byla namočená přes noc ve vodě a zeleninový základ.
3. Necháme 20 minut povařit.
4. Polévku přelijeme do mixéru a přidáme speciální výživu.
5. Rozmixujeme dohladka.

JEMNÁ KVĚTÁKOVÁ POLÉVKA

DOBA PŘÍPRAVY 15 MIN.
VHODNÁ OD UKONČENÉHO 12. MĚSÍCE VĚKU

INGREDIENCE

- 1 polévková lžíce řepkového oleje / jedlého tuku bez mléka
- 1 polévkové lžíce jemně sekané cibule
- ½ jemně nasekaného stroužku česneku
- 2 ½ dl vody
- 150–200 g květáku
- 60 g speciální výživy (Allergy Care Syneo, Allergy Digestive Care nebo Neocate)
- sůl, bílý pepř

POSTUP

1. V kastrolu zahřejeme tuk. V tuku osmažíme cibuli a česnek a přidáme vodu a květák, nakrájený na malé kousky.
2. Vaříme asi 10 minut, nebo dokud není květák měkký.
3. Kastrol sundáme ze sporáku a přidáme speciální výživu.
4. Polévku promixujeme tyčovým mixérem.
5. Dochutíme solí a bílým pepřem. Zbývající polévku lze zmrazit.

RESTOVANÁ KOŘENOVÁ ZELENINA S KUŘECÍM MASEM

DOBA PŘÍPRAVY 10 MIN.
VHODNÁ OD UKONČENÉHO 6. MĚSÍCE VĚKU

INGREDIENCE

- 1 malý kousek restované brambory (25 g) nakrájený na malé kousky
- 1 malý kousek restovaného pastiňáku (25 g) nakrájený na malé kousky
- 1 malý kousek restované mrkve (25 g) nakrájený na malé kousky
- 1 malý kousek restované řepy (25 g) nakrájený na malé kousky
- 1 malý kousek vařených kuřecích prsou (25 g) nakrájený na kostky
- 2 čajové lžičky olivového oleje
- 3 polévkové lžíce zchladlé převařené vody
- 18 g speciální výživy (Allergy Care Syneo, Allergy Digestive Care nebo Neocate) smíchané s 60 ml zchladlé převařené vody do hladké kaše

POSTUP

1. Všechny ingredience vložíme do velké nádoby.
2. Rozmixujeme do pyré, rozmačkáme nebo nakrájíme do požadované konzistence, dle potřeby přidáme více vody.
3. Důkladně vmícháme speciální výživu a podáváme.

KUŘE S BRAMBOREM A ŠPENÁTEM

DOBA PŘÍPRAVY 20 MIN.
VHODNÁ OD UKONČENÉHO 8. MĚSÍCE VĚKU

INGREDIENCE

- 1 kuřecí prso (100 g) nakrájené na malé kousky
- 1 malá vařená brambora (50 g)
- 1 čajová lžička olivového oleje
- malý kousek (15 g) oloupané najemno nakrájené cibule
- 10 g vařeného špenátu
- 2 polévkové lžíce vody
- 18 g speciální výživy (Allergy Care Syneo, Allergy Digestive Care nebo Neocate) a 60 ml zchladlé převařené vody smíchané do jemné konzistence

POSTUP

1. Rozehřejeme olej na malé pánvi.
2. Osmahneme do měkka cibuli.
3. Přidáme kuře a vaříme 2-3 minuty, než se uvaří.
4. Přidáme špenát a vaříme dál, dokud není uvařený.
5. Přidáme vodu a necháme směs zchladnout.
6. Ke kuřecí směsi přidáme speciální výživu a pečlivě promícháme.
7. Přidáme vařenou bramboru.
8. Dle potřeby rozmixujeme do pyré, rozmačkáme nebo nakrájíme.
9. Přizpůsobíme konzistenci zchlazenou převařenou vodou, pokud je třeba a podáváme.

TĚSTOVINY S HOVĚZÍM A ZELENINOVOU OMÁČKOU

DOBA PŘÍPRAVY 30 MIN.
VHODNÁ OD UKONČENÉHO 10. MĚSÍCE VĚKU

INGREDIENCE

- libové mleté hovězí maso (100 g)
- 1 čajová lžička olivového oleje
- ¼ malé cibule (25 g) nakrájené najemno
- rajče (50 g) nakrájené najemno
- ¼ cukety (25 g) nakrájené najemno
- ¼ červené papriky (25 g) nakrájené najemno
- špetka oregana
- 50 g vařených těstovin drobných tvarů
- 18 g speciální výživy (Allergy Care Syneo, Allergy Digestive Care nebo Neocate) smícháme s 60 ml zchladlé převařené vody do hladké kaše

POSTUP

1. V malé pánvi rozpálíme olej.
2. Osmažíme mleté maso a cibuli dozlatova.
3. Přidáme papriku a cuketu a mícháme.
4. Smažíme další dvě minuty.
5. Přidáme rajče a oregáno a mícháme.
6. Mírně podusíme po dobu deseti minut.
7. Důkladně vmícháme speciální výživu.
8. Rozmixujeme do pyré, rozmačkáme nebo nakrájíme do požadované konzistence.
9. Dle potřeby zředíme konzistenci přidáním zchladlé převařené vody.
10. Podáváme s těstovinami.

RYBA SE ZELENINOU

DOBA PŘÍPRAVY 10 MIN.
VHODNÁ OD UKONČENÉHO 8. MĚSÍCE VĚKU

INGREDIENCE

- 1 rybí filet (100 g) uvařený a roztrhaný na menší kousky (zkontrolujte kosti)
- 2 polévkové lžíce zchlazené převařené vody
- 1 polévková lžíce vařené rozmačkané mrkve (25 g)
- 1 polévková lžíce hrášku (25 g)
- 2 polévkové lžíce vařených mačkaných brambor (50 g)
- 1 čajová lžička olivového oleje
- 18 g speciální výživy (Allergy Care Syneo, Allergy Digestive Care nebo Neocate) a 60 ml zchladlé převařené vody smíchané do jemné konzistence

POSTUP

1. Mrkev, bramboru a hrášek dáme do misky.
2. Přidáme vodu, olej a rybu.
3. Konzistenci upravíme dle našich požadavků.
4. Vmícháme pečlivě speciální výživu a podáváme.

PALAČINKY BEZ VAJEC

DOBA PŘÍPRAVY 15 MIN.
VHODNÁ OD UKONČENÉHO 12. MĚSÍCE VĚKU

INGREDIENCE

- 2 dl pšeničné mouky
- 1 špetka soli
- 2 lžičky prášku do pečiva
- 60 g speciální výživy (Allergy Care Syneo, Allergy Digestive Care nebo Neocate)
- 2 ½ dl vody
- 2 polévkové lžíce oleje
- olej na smažení

Ten, kdo má intoleranci k lepku, zvolí směs bez pšenice / bez lepku

POSTUP

1. Do mísy vsypeme mouku, sůl, prášek do pečiva a speciální výživu.
2. Přidáme vodu a směs rozšleháme do hladka.
3. Palačinky pečeme na oleji na menší smažící pánvi, protože palačinky je poněkud obtížnější udržet pohromadě.
4. Podáváme s džemem nebo podobnou sladkou pomazánkou. Zbývající palačinky lze zamrazit.

PYRÉ ZE 3 DRUHŮ KOŘENOVÉ ZELENINY

DOBA PŘÍPRAVY 20 MIN.
VHODNÁ OD UKONČENÉHO 6. MĚSÍCE VĚKU

INGREDIENCE

- 1 oloupaný batát (100 g) nakrájený na kousky
- 2 oškrábané mrkve (100 g) nakrájené na kousky
- 1 oloupaný pastiňák (100 g) nakrájený na kousky
- 5 g speciální výživy (Allergy Care Syneo, Allergy Digestive Care nebo Neocate)
- malé množství vody

POSTUP

1. Batát, mrkve a pastiňák a malé množství vody vložíme do malého hrnce.
2. Dusíme do změknutí, odstavíme a necháme zchladnout.
3. Zeleninu rozmělníme dohladka za pomoci mixéru nebo ručního šlehače.
4. Lžící odebereme jednu porci pyré.
5. Do pyré důkladně zamícháme speciální výživu a podáváme.

JABLEČNÉ A HRUŠKOVÉ PYRÉ

DOBA PŘÍPRAVY 20 MIN.
VHODNÁ OD UKONČENÉHO 6. MĚSÍCE VĚKU

INGREDIENCE

- 1 oloupané a jádřince zbavené jablko nakrájené na kostky
- 1 oloupaná nakrájená hruška
- malé množství vody
- 5 g speciální výživy (Allergy Care Syneo, Allergy Digestive Care nebo Neocate)

POSTUP

1. Jablko a hrušku a malé množství vody dáme do malého hrnce.
2. Dusíme, dokud se nezačne vařit, odstavíme a necháme zchladnout.
3. Ovoce rozmělníme dohladka za pomoci mixéru nebo ručního šlehače.
4. Lžící odebereme jednu porci pyré.
5. Do pyré důkladně zamícháme speciální výživu a podáváme.

FROMAGE FRAIS

DOBA PŘÍPRAVY 15 MIN.
VHODNÁ OD UKONČENÉHO 6. MĚSÍCE VĚKU

INGREDIENCE

- 1 polévková lžíce kukuřičného škrobu
- 180 ml studené vody
- 27 g speciální výživy (Allergy Care Syneo, Allergy Digestive Care nebo Neocate)

POSTUP

1. Smícháme kukuřičný škrob a malé množství vody až vznikne hladká směs, pak postupně přidáváme zbytek vody.
2. Vaříme na mírném plameni, až kaše zhoustne.
3. Odstavíme a za stálého míchání přidáme speciální výživu.
4. Necháme zchladnout tak, že nádobu se směsí vložíme do větší nádoby se studenou vodou.
5. Fromage Frais můžeme skladovat v ledničce v uzavřené nádobě až dva dny.

ČOKOLÁDOVÝ NÁPOJ

DOBA PŘÍPRAVY 5 MIN.
VHODNÁ OD UKONČENÉHO 12. MĚSÍCE VĚKU

INGREDIENCE

- 1 ½ dl vody
- 22 g speciální výživy (Allergy Care Syneo, Allergy Digestive Care nebo Neocate)
- 2 lžičky kakaa na vaření
- 1 polévková lžíce cukru
- špetka vanilkového cukru

POSTUP

1. Svaříme polovinu vody spolu s kakaem, cukrem a vanilkovým cukrem.
2. Přidáme zbývající studenou vodu, aby měl nápoj správnou teplotu pro pití.
3. Vmícháme speciální výživu a podáváme v hrnečku.

MUFFINY BEZ MLÉKA

DOBA PŘÍPRAVY 35 MIN.
VHODNÁ OD UKONČENÉHO 12. MĚSÍCE VĚKU

INGREDIENCE

- 450 g samokynoucí mouky
- 80 g pudinkového prášku bez mléka
- 1 čajová lžička soli
- 440 g moučkového cukru
- 500 ml vody
- 160 ml řepkového oleje
- 1 čajová lžička vanilkové tresti
- 2 čajové lžičky citronové šťávy

POSTUP

1. Troubu předehřejeme na 180°C.
2. Formu na muffiny o velikosti 2×12 jamek vyložíme papírovými košíčky.
3. Mouku, pudinkový prášek a sůl přesejeme do velké misky a zamícháme s cukrem.
4. Ve velkém hrnku smícháme odměřenou vodu, olej, vanilkovou tresť a citronovou šťávu.
5. Tekutou směs zamícháme do sypké směsi a rozmícháme dohladka.
6. Směs rozdělíme do papírových košíčků.
7. Pečeme na 200 °C zhruba 25 minut.

PIZZA BEZ MLÉKA

DOBA PŘÍPRAVY 50-60 MIN.
VHODNÁ OD UKONČENÉHO 12. MĚSÍCE VĚKU

INGREDIENCE

- 2 lžíce olivového oleje plus olej na pokapání
- 2 stroužky jemně utřeného česneku
- 400 g rajského protlaku v konzervě
- 350 g kvalitní pšeničné mouky
- 7 g sušeného droždí
- 1 lžíce hrubé mouky nebo jemné krupice
- 1 čajová lžička soli
- 275 ml vlažné vody

TIPY NA OBLOHU

- ananas
- bazalka
- špenát
- houby
- paprika

POSTUP NA PŘÍPRAVU OMÁČKY NA PIZZU

1. Na pánvi rozehřejeme olej a opékáme na něm po dobu několika sekund česnek.
2. Přidáme rajský protlak, ochutíme a povaříme 5 minut, dokud omáčka nezhoustne.

POSTUP NA PŘÍPRAVU TĚSTA

1. Mouku dáme do misky ručního mixéru (nebo hnětače těsta s příslušným nástavcem).
2. Přidáme čajovou lžičku soli, kterou nasypeme k okraji misky a droždí nasypeme na druhou stranu.
3. Přidáme 275 ml vlažné vody a mícháme na pomalý chod, dokud se nevytvoří hladké těsto.
4. Těsto vložíme do lehce vymazané misky, zakryjeme utěrkou a necháme na teplém místě kynout, dokud nezdvojnásobí objem.
5. Troubu předehřejeme na 220 °C.
6. Těsto několik minut prohnětáváme, potom je rozdělíme na poloviny a každou polovinu rozválíme na co nejtenčí placku.
7. Obě placky přeneseme na pečící plech posypaný hrubou moukou nebo krupicí.
8. Rajčatový protlak rozdělíme na obě pizzy a rozetřeme jej téměř až k okraji.
9. Poklademe oblohou a pizzu trochu pokapeme olejem.
10. Pečeme 15–20 minut nebo dokud není těsto propečené.

STRAVOVACÍ DENÍK

Datum	Čas	Potravina	Množství	Reakce na potravinu	Výskyt reakce od podání potraviny

Datum	Čas	Potravina	Množství	Reakce na potravinu	Výskyt reakce od podání potraviny

STRAVOVACÍ DENÍK

Datum	Čas	Potravina	Množství	Reakce na potravinu	Výskyt reakce od podání potraviny

Datum	Čas	Potravina	Množství	Reakce na potravinu	Výskyt reakce od podání potraviny

STRAVOVACÍ DENÍK

Datum	Čas	Potravina	Množství	Reakce na potravinu	Výskyt reakce od podání potraviny

Datum	Čas	Potravina	Množství	Reakce na potravinu	Výskyt reakce od podání potraviny

STRAVOVACÍ DENÍK

Datum	Čas	Potravina	Množství	Reakce na potravinu	Výskyt reakce od podání potraviny

Datum	Čas	Potravina	Množství	Reakce na potravinu	Výskyt reakce od podání potraviny

NUTRICIA
LIFE-TRANSFORMING NUTRITION

ČESKÁ PEDIATRICKÁ SPOLEČNOST

ZLATÝ PARTNER ČESKÉ PEDIATRICKÉ SPOLEČNOSTI

NUTRICIA a. s. | V parku 2294/2 | 148 00 Praha 4 – Chodov | **DŮLEŽITÉ UPOZORNĚNÍ:** Kojení je nejpřirozenějším způsobem výživy kojenců. Uvedené přípravky jsou potraviny pro zvláštní výživu – potraviny pro zvláštní lékařské účely. Přípravky řady Neocate, Nutrilon Allergy Care Syneo a Nutrilon Allergy Digestive Care jsou určeny pro řízenou dietní výživu při alergii na bílkovinu kravského mléka. Přípravky musí být užívány pod dohledem lékaře. Způsob použití a další informace na www.nutriklub.cz, infolince 800 110 001 nebo na www.neocate.cz. 02/2021. BF 312154.

800-110-001 www.neocate.cz | www.nutriklub.cz info@nutriklub.cz