



Handleiding voor ouders
van kinderen met koemelkallergie:

**Van de introductie
van bijvoeding tot
de 1^e verjaardag**



Over dit boekje

Dit boekje gaat over de geleidelijke introductie van vaste voeding tot je baby met de pot mee eet.' Het geeft advies over hoe je met het introductieproces kunt beginnen en is speciaal bestemd voor ouders van baby's met koemelkallergie (KMA). Het boekje is geschreven door een diëtiste, gespecialiseerd in allergieën bij kinderen en is bedoeld als handleiding zodat je jouw kind een gezond melkvrij dieet kunt geven en tegelijkertijd goede eetgewoonten voor de toekomst kunt aanleren.

Dit boekje bevat ook een reeks melkvrije recepten rijk aan voedingsstoffen, die allemaal snel en gemakkelijk te maken zijn - zelfs voor drukke mama's! De recepten zijn gekozen en getest door een diëtiste, gespecialiseerd in allergieën bij kinderen, en auteur van diverse receptenboeken over voedselallergie.

Bij elk recept geven de auteurs' de belangrijkste bijdragen aan voedingsstoffen, in combinatie met nuttige tips en variaties waarmee je de variatie aan voedingsmiddelen in het dieet van je baby kunt vergroten. Dit is goed voor de smaakontwikkeling van het kind.

De recepten zijn becommentarieerd door Dr. Berber Vlieg, onderzoeksdietist met specifieke deskundigheid m.b.t. voedselallergie.

De recepten in dit boekje zijn zo samengesteld dat ze geen melk/zuivel bevatten. Veel recepten zijn ook vrij van andere veel voorkomende allergenen, maar je moet de ingrediënten wel zorgvuldig controleren als jouw kind allergieën voor andere voedingsmiddelen heeft.

Als je kind een allergische reactie heeft op een voedingsmiddel, neem dan zo snel mogelijk contact op met jouw arts of kinderdiëtist. Ernstige reacties op vaste voeding waar ook andere sterk allergene producten worden vermeden komen gelukkig heel weinig voor. Mocht er toch een ernstige reactie optreden, waarbij je kind benauwd wordt of gaat piepen, als het slap of suf wordt en bewusteloos dreigt te raken, is het essentieel om onmiddellijk medische hulp in te schakelen. Moedermelk vormt de beste voeding voor jouw baby, dus als je borstvoeding geeft, stop dan niet, maar bespreek het weglaten van koemelk en melkhoudende producten (zuivelproducten) uit jouw eigen dieet met een diëtiste, bij voorkeur met specifieke deskundigheid voedselallergie, aangezien koemelkeiwitten via moedermelk aan je baby kunnen worden doorgegeven. Je diëtist kan je ook advies geven over geschikte melkvervangers en vaststellen of je extra vitamines of mineralen nodig hebt.

Inhoud

Over dit boekje	2
Waarom is het stapsgewijs introduceren van de vaste voeding belangrijk?	4
Wanneer moet ik beginnen mijn kind aan vaste voeding te laten wennen?	6
Welke voedingsmiddelen kan ik introduceren en wanneer?	7
Voedselintroductietabel voor zuigelingen met koemelkallergie	8
Hoeveel Nutramigen heeft mijn baby nodig?	10
Welke voedingsmiddelen bevatten koemelk?	11
Hoe lees ik een etiket?	12
Klaar voor de start: baby's met KMA aan vaste voeding laten wennen	13
Ideeën en tips voor het eten!	15
Wat heb ik nodig om te beginnen?	16
Recepten	17



Waarom is het stapsgewijs introduceren van de vaste voeding belangrijk?

Tijdens het eerste levensjaar groeit je baby sneller dan ooit. Deze snelle groei betekent dat hij of zij steeds meer energie (kilocalorieën) en voedingsstoffen nodig heeft. In de eerste paar maanden na de geboorte krijgen baby's alles wat ze nodig hebben uit moedermelk of flesvoeding. Naarmate ze groter worden, hebben ze echter extra voedingsbronnen nodig, in de vorm van vast voedsel.¹

Wennen aan vaste voeding en koemelkallergie

Naarmate zuigelingen steeds meer vaste voeding gaan eten, kan de hoeveelheid moedermelk en/of flesvoeding die ze krijgen minder worden. Omdat kinderen met koemelkallergie (KMA) geen zuivelproducten mogen, is er een risico dat ze aan bepaalde essentiële voedingsstoffen, zoals energie, eiwit, calcium, vitamine B2 en vitamine D te kort komen. Daarom is het belangrijk dat zuigelingen met KMA moedermelk of Nutramigen LGG* flesvoeding in hun dieet houden die ervoor zorgen dat ze de voedingsstoffen krijgen die ze nodig hebben.

De introductie van vaste voeding is een belangrijke mijlpaal in het leven van je baby. Het is een leuke en spannende tijd voor zowel ouders als kinderen.

Het wennen aan vaste voeding kan bij sommige kinderen ook een bron van zorg zijn en KMA kan hierbij extra druk opleveren.

Wat moet ik mijn baby te eten geven? Krijgt mijn kind de juiste voedingsstoffen? Eet mijn baby wel genoeg?

Dit boekje is bedoeld om je praktisch advies te geven over hoe je jouw baby aan vaste voeding kunt laten wennen. Het bevat ook een heleboel snelle en gemakkelijke melkvrrije recepten, die ervoor zorgen dat jij en jouw baby kunnen genieten van deze speciale fase in de ontwikkeling.

Wat is koemelkallergie?

- KMA is een immunreactie op het eiwit dat in koemelk en melkhoudende producten (ook wel bekend als zuivel) wordt aangetroffen.
- Koemelkallergie kan zich voordoen met directe symptomen, zoals netelroos, eczeemaanvallen, zwelling van de lippen, braken of met vertraagde symptomen (diarree, koliek, eczeem).
- KMA is niet hetzelfde als lactose-intolerantie, dat wordt veroorzaakt door het onvermogen om de suiker in melk (genaamd lactose) te verteren.

* Nutramigen LGG 1, Nutramigen LGG 2 of Nutramigen AA

Avonturen met eten

Tot een leeftijd van 12 maanden proberen baby's graag nieuwe voedingsmiddelen uit, dus is het een goed idee om deze tijd van wennen aan vaste voeding te gebruiken als gelegenheid om een breed scala aan voedingsmiddelen te introduceren. Vroege ervaringen met smaken en voedselstructuren zijn een avontuur voor baby's en vormen de basis voor levenslange eetgewoonten.²

Smaak

De allereerste smaken die je baby na de geboorte proeft zijn die in moedermelk of flesvoeding. Deze vroege smaken kunnen de toekomstige voedselkeuzes van een kind beïnvloeden. Het is interessant dat onderzoek heeft uitgewezen dat zuigelingen die Nutramigen hebben gekregen liever voedsel met hartige en bittere smaken als broccoli eten als ze ouder worden dan kinderen die andere soorten flesvoeding hebben gekregen.²

Hoe meer smaken zuigelingen vanaf jonge leeftijd proeven, hoe meer bereid ze meestal zijn om nieuw voedsel te proberen als ze ouder zijn. De kans is ook groter dat gevarieerde voeding en smaken jouw baby het scala aan voedingsstoffen verschaffen dat hij/zij nodig heeft.

Structuur

Tijdens het wennen aan vaste voeding, is het belangrijk om je baby kennis te laten maken met verschillende structuren - vloeibaar, klonterig, stevig, knapperig, enzovoort.³ Rond een leeftijd van 8 tot 10 maanden kunnen baby's met de hand beginnen te eten. Gevarieerde structuren helpen de kauwvaardigheid te ontwikkelen en de spieren die nodig zijn voor de spraakontwikkeling.⁴ Met de hand eten biedt een geweldige kans voor baby's om zelf te eten en ook hun hand-oogcoördinatie te oefenen!

Ideeën voor eten uit het vuistje

Stukjes voedsel die je baby gemakkelijk kan vasthouden, kan hij/zij zelf eten. Begin met zacht voedsel en ga vanaf een leeftijd van 10 maanden geleidelijk over op harder voedsel.

Probeer eens:

- Stukjes gestoomde groente, bijv. wortel, courgette, zoete aardappel
- Stukjes fruit (in kleine stukjes gesneden), bijv. rijpe banaan, peer, avocado, meloen
- Baby rijstwafels
- Zachtgekookte pastavormpjes
- Als je speciale babykoekjes, zoals liga 1^o stap gebruikt, let dan wel op het suiker- en zoutgehalte hiervan
- Stukjes toast, pitabrood



Wanneer moet ik beginnen mijn kind vaste voeding te geven?

Tegenwoordig adviseren experts om vanaf de leeftijd van 4 maanden te beginnen met de introductie van vast voedsel.¹ Tot voor kort werd afgeraden om voor de leeftijd van 6 maanden met bijvoeding te beginnen bij kinderen met koemelkallergie. Dit advies is niet zinvol gebleken.⁷ Vaste voeding onder de 4 maanden (17 weken) wordt afgeraden.¹³

Gedragingen die erop zouden kunnen wijzen dat jouw baby toe is aan vaste voeding, zijn onder meer:

- Dingen in de mond stoppen
- Op de vuistjes kauwen
- Met belangstelling naar anderen kijken als ze aan het eten zijn
- Vaker om voeding vragen

Wanneer je ook besluit te starten, baby's met KMA dienen idealiter gezond en vrij van symptomen te zijn wanneer de introductie van vaste voeding begint.



Welke voedingsmiddelen kan ik introduceren en wanneer?

Vaste voeding wordt over het algemeen in fases geïntroduceerd. De voedselintroductietabel op de volgende pagina geeft bij benadering de leeftijden aan waarop verschillende voedingsmiddelen en structuren kunnen worden geïntroduceerd, evenals het aanbevolen aantal maaltijden per dag. De tabel is speciaal opgesteld voor baby's met koemelkallergie, waarbij in elke fase de zuivelproducten weggelaten zijn.

- De introductie van andere voedingsmiddelen die vaak allergieën teweegbrengen, zoals ei, vis en noten, hoeven niet meer te worden uitgesteld tot na een bepaalde leeftijd.¹⁵ Toch wordt vaak eerst begonnen met laag-allergene bijvoeding. Daarna is het belangrijk om de introductie ervan met jouw arts of diëtist te bespreken, aangezien ze ook niet onnodig moeten worden uitgesteld.
- Als je deze voedingsmiddelen introduceert, is het beter om dat in kleine hoeveelheden, verspreid over 3 dagen, te doen, waarbij je één voedingsmiddel tegelijk introduceert.

Als je jouw baby wilt volgen in het wennen aan vaste voeding in plaats van dit zelf te sturen, bespreek dit dan met je arts of een andere gezondheidszorgprofessional. Het is voor de meeste zuigelingen goed te doen, maar het zou kunnen leiden tot voedingsproblemen voor sommige baby's die zich iets langzamer ontwikkelen.⁶

Als je baby er moeite mee blijft houden om nieuwe structuren te introduceren in het dieet, is het van belang dat je dit met een arts of diëtist bespreekt. Soms kan het nuttig zijn om advies te krijgen van een prelogopedist(e).



Voedselintroductietabel voor zuigelingen met koemelkallergie

Hier volgt een algemeen overzicht hoe de introductie van bijvoeding tot de leeftijd van 1 jaar verloopt. Op blz. 13 wordt dit verder uitgelegd.

	Leeftijd (4)–6 maanden: Let op dat de introductie van vaste voeding idealiter begint rond een leeftijd van 4 tot 6 maanden, maar niet voor 17 weken	6–7 maanden		8–11 maanden	11 maanden en ouder
Voedingsmiddelen die meestal later worden gegeven en in overleg met de arts of diëtist	<ul style="list-style-type: none"> • Ei • Noten • Zaden • Pinda • Schaaldieren • Tarwe (bijv. ontbijtpap) • Soja 				
Voedingsmiddelen om te introduceren (probeer een nieuw voedingsmiddel regelmatig aan te bieden)	<ul style="list-style-type: none"> • Begin met het aanbieden van gepureerde zachte groentes en aardappel, zoals wortel, courgette, bloemkool en broccoli • Bied vruchten aan als appel, peer, banaan en steenvruchten (bijv. perzik, pruim) • Maar overleg met jouw diëtist of arts voordat je aardbei, kiwi en citrusvruchten introduceert • Bied rijstpap of andere rijstproducten aan 	<ul style="list-style-type: none"> • Overleg met je arts of diëtist voordat je ei, soja, pinda(kaas) en noten introduceert in deze fase • Ga door met het introduceren van allerlei groenten en fruit • IJzerhoudend voedsel zoals vlees, met ijzer verrijkte ontbijtgranen en groene groenten 		<ul style="list-style-type: none"> • Begin met het aanbieden van eiwitrijk voedsel, zoals kip, kalkoen, lam, rund en peulvruchten (bonen en linzen) • Ga door met het introduceren van allerlei: <ul style="list-style-type: none"> • groenten • fruit • granen • licht bruine broodsoorten, crackers zonder melk • eiwitrijk voedsel 	<ul style="list-style-type: none"> • Ga door met het introduceren van allerlei: <ul style="list-style-type: none"> • groenten • fruit • granen • licht bruine broodsoorten • crackers zonder melk • eiwitrijk voedsel • Praat met jouw arts of diëtist over voedingsmiddelen die nog niet geïntroduceerd zijn – het is het beste om zo veel mogelijk verschillende voedingsmiddelen te introduceren
Voedsel-structuren	<ul style="list-style-type: none"> • Gladde gepureerde voeding 	<ul style="list-style-type: none"> • Dikkere consistentie met zachte klontjes • Zorg ervoor dat de voeding zacht is, gemakkelijk in kleine stukjes breekt en gemakkelijk door te slikken is. Geef je baby geen eten dat hij/zij moet kauwen 		<ul style="list-style-type: none"> • Geprakt eten, met wat grotere stukjes • Zacht voedsel uit het vuistje kan worden geïntroduceerd 	<ul style="list-style-type: none"> • Geprakte, gesneden en gehakte gezinsmaaltijden • Introduceer hard voedsel uit het vuistje en vergroot de variatie
Maaltijdroutine	<ul style="list-style-type: none"> • Begin met het aanbieden van kleine hoeveelheden van elk nieuw voedingsmiddel: ongeveer 1-2 theelepels, om te proeven • Bied twee tot drie keer per dag vaste voeding aan, bijvoorbeeld 1 x fruithap, 1 x groentehap en 1 x brood of een babykoekje/-rijstwafel • Gebruik een ondiepe plastic lepel • Vergroot geleidelijk de hoeveelheid 	<ul style="list-style-type: none"> • 2-3 maaltijden per dag • Bied drinken aan in een tuitbeker of plastic bekertje. Zorg ervoor dat je kind niet de hele dag door uit de tuitbeker drinkt: het is beter om de beker in één keer leeg te laten drinken • Bied bij elke maaltijd een paar verschillende soorten voedsel aan, en maak combinaties van: <ul style="list-style-type: none"> • fruit en groente (zachtgekookt) • koolhydraatrijk voedsel zoals aardappel of rijst 		<ul style="list-style-type: none"> • 3 maaltijden per dag en 2 tussendoortjes, zoals fruit, een soepstengel, rijstwafel, crackertje, (ongezwavelde) rozijntjes, babykoekje, stukje rauwe groente, (volkoren cornflakes uit een bakje) • Bied drinken aan in een tuitbeker of plastic bekertje. Zorg ervoor dat je kind niet de hele dag door uit de tuitbeker drinkt: het is beter om de beker in één keer leeg te laten drinken • Bied bij elke maaltijd een paar verschillende soorten voedsel aan, en maak combinaties van: <ul style="list-style-type: none"> • fruit en groente (zachtgekookt) • eiwitrijk voedsel • koolhydraatrijk voedsel zoals aardappel of rijst 	<ul style="list-style-type: none"> • 3 maaltijden per dag en 2 tussendoortjes, zoals fruit, een soepstengel, rijstwafel, crackertje, (ongezwavelde) rozijntjes, babykoekje, stukje rauwe groente, (volkoren cornflakes uit een bakje) • Bied drinken aan in een tuitbeker of plastic bekertje. Zorg ervoor dat je kind niet de hele dag door uit de tuitbeker drinkt: het is beter om de beker in één keer leeg te laten drinken • Bied bij elke maaltijd een paar verschillende soorten voedsel aan, en maak combinaties van: <ul style="list-style-type: none"> • fruit en groente (zachtgekookt) • eiwitrijk voedsel • koolhydraatrijk voedsel zoals aardappel of rijst
Eetgedrag	<ul style="list-style-type: none"> • Dit is een nieuwe ervaring voor jouw baby, dus laat hem/haar ervan genieten en alles ontdekken 	<ul style="list-style-type: none"> • Introduceer een kinderstoel zodra je baby rechtop kan zitten • Geef een lepel om mee te spelen • Laat je baby het eten aanraken en ermee spelen 		<ul style="list-style-type: none"> • Moedig kinderen aan om zelf te eten • Dit kan een knoeiboel worden – maar het is een belangrijke fase 	<ul style="list-style-type: none"> • Moedig kinderen aan om zelf te eten • Negeer negatief eetgedrag (bijv. met eten gooien) en stimuleer positief eetgedrag

Dit is slechts een voorbeeldtabel, met leeftijden bij benadering; de praktijk zal afhangen van wanneer er voor het eerst met de introductie van vaste voeding wordt gestart: elke baby is anders en zal zich op zijn/haar eigen tempo ontwikkelen. Overleg altijd met jouw kinderarts, huisarts of diëtist.



Hoeveel Nutramigen heeft mijn baby nodig?

Als je baby Nutramigen LGG 1 krijgt, kan jouw arts of diëtist een overstap naar Nutramigen LGG 2 adviseren als hij/zij 6 maanden oud is, aangezien dit hogere concentraties aan belangrijke voedingsstoffen bevat die in de behoeften van oudere baby's voorzien.

Naarmate je baby meer vaste voeding gaat eten, neemt de hoeveelheid flesvoeding die hij/zij gaat eten af. Vanaf het moment van het geven van vaste voeding zal de hoeveelheid Nutramigen LGG 2 geleidelijk afnemen naar ongeveer 500 ml. Deze hoeveelheid voorziet grotendeels in de dagelijkse behoefte van jouw baby, die deze hoeveelheid dient te blijven gebruiken tot hij/zij 12 maanden oud is. Het kan worden gedronken, als pap worden gegeven, gemengd met thee of eventueel aan voedsel worden toegevoegd.

Nutramigen bevat ook LIPIL, een speciaal mengsel van voedingsstoffen met onder andere DHA, ook wel bekend als omega-3 vetzuur. DHA is aanwezig in moedermelk en het is aangetoond dat het de normale ontwikkeling van het gezichtsvermogen ondersteunt. Het is bijzonder belangrijk dat baby's op diëten waaruit DHA-rijke voeding, zoals eieren en vette vis, wordt weggelaten een goede bron van DHA krijgen, zoals die aanwezig is in Nutramigen voeding.



Welke voedingsmiddelen bevatten koemelk?

Voor de hand liggende bronnen van koemelk^a

- melk (mager, halfvol of vol),
- karnemelk, chocolademelk, wei;
- kaas, smeltkaas, smeerkaas;
- yoghurt, vla, kwark, pap, pudding;
- yoghurtdrink (o.a. Fristi, Vifit, Optimel, Yakult, Yor, Danoontje);
- kefir, hüttenkäse, cottage cheese, umer, hangop;
- roomijs, consumptie-ijs, softijs;
- roomboter, de meeste soorten halvarine en margarine, slagroom, slankroom, zure room;
- crème fraîche, koffieroom, koffiemelk;
- fruitzuiveldranken (o.a. Rivella, Djoez en Taksi).

Er zijn ook voedingsmiddelen waar het minder duidelijk is of het product koemelk bevat. Veel fabrikanten gebruiken melk of melkpoeder of alleen bepaalde bestanddelen uit de melk om in hun producten te verwerken. Brood is een product waar melk of melkbestanddelen in verwerkt kunnen zijn in de vorm van melkpoeder (weipoeder). Melk of melkbestanddelen geven het brood meer smaak en het deeg wordt soepeler. Aan het product zelf kun je niet zien of het koemelk bevat, terwijl dat soms wel zo is. Het is daarom altijd belangrijk om goed te lezen wat er op de verpakking staat. Ook is het goed om alert te blijven op tussentijdse wijzigingen in de samenstelling van een product.



Hoe lees ik een etiket?⁹

De ingrediëntendeclaratie op het etiket van een verpakt product biedt informatie over de ingrediënten die zijn gebruikt bij de productie van het betreffende voedingsmiddel. Volgens de Warenwetregeling Etikettering van Allergenen is het wettelijk verplicht om 14 stoffen en de stoffen die daarvan afgeleid zijn op het etiket te plaatsen als deze in het product als ingrediënt aanwezig zijn. Ook als een deel van een ingrediënt een of meer van de 14 stoffen bevat, moet dit op het etiket staan. Bevat een product bijvoorbeeld een samengesteld ingrediënt zoals vulling van een bonbon en bevat deze vulling noot, dan moet op het etiket van de bonbons staan dat het product noot bevat.

Soms staat er op de verpakking:

- 'eiwit g' of 'proteïne g'.
Met dit eiwit wordt de voedingsstof 'eiwit' bedoeld. Het hoeft niet speciaal het eiwit te zijn van de door u te vermijden stof of stoffen. In elk voedingsmiddel komen veel soorten eiwit voor, zoals eiwit afkomstig van tarwe, noten, ei en dergelijke. Het totaal van al die eiwitten wordt hiermee aangegeven.
- nieuw of vernieuwd!

Wees alert op teksten die aanduiden dat een product vernieuwd is. De samenstelling van dit product is mogelijk zodanig veranderd dat het niet meer te gebruiken is. De lijst blijft immers een momentopname.

Aanvullende informatie

Bij een voedselovergevoeligheid is het aan te bevelen ook de samenstelling van geneesmiddelen in de gaten te houden. Deze kunnen ook allergene stoffen bevatten. Informeer hiernaar bij jouw apotheker of huisarts.

Het is van belang dat je geen melk van andere dieren, zoals geiten- of schapenmelk, introduceert, aangezien het eiwit in deze melksoorten erg veel lijkt op dat in koemelk en een allergische reactie teweeg kan brengen.

Klaar voor de start: introductie van vaste voeding bij baby's met KMA

Zuigelingen met KMA kunnen ook allergieën voor andere voedingsmiddelen ontwikkelen, dus is het een goed idee om een voorzichtige aanpak te hanteren bij het introduceren van nieuwe voedingsmiddelen, met name bij voeding die vaak allergieën bij kinderen veroorzaakt, zoals soja, ei, pinda, noten en vis:

- Overleg met je arts of diëtist welke producten je gaat introduceren. Je kunt er voor kiezen om slechts één voedingsmiddel per keer te introduceren als je dit prettig vindt, maar strikt genomen is dat niet nodig. Als je kind overgevoelig reageert, zal deze aanpak het gemakkelijker maken om erachter te komen door welk voedingsmiddel de reactie is veroorzaakt. De kans op reacties is echter heel klein.
- Eerst dienen kleine hoeveelheden van elk nieuwe voedingsmiddel te worden aangeboden. De hoeveelheid kan in de loop van een paar dagen geleidelijk worden vergroot als er geen symptomen zijn.

De precieze stappen voor het introduceren van voedingsmiddelen kunnen voor verschillende kinderen variëren, afhankelijk van de soort en hevigheid van hun allergie. Volg altijd het advies van jouw arts of diëtist.

- Probeer nieuwe voedingsmiddelen in de ochtend te introduceren, zodat je eventuele reacties kunt observeren en indien nodig medisch advies kunt inwinnen.
- Als er reacties optreden, noteer dan wat er gebeurd is en hoeveel er van het voedingsmiddel gegeten is, zodat je jouw arts of diëtist kunt informeren. Als het een milde reactie betreft (zoals huilen, lichte huiduitslag, krampjes, spugen of dunne ontlasting) kunt je dit voedingsmiddel na enige maanden opnieuw geven. Overleg hierover met je arts of diëtist.
- Wacht een dag of twee nadat de symptomen verdwenen zijn voordat je andere nieuwe voedingsmiddelen aanbiedt.



Je kunt er voor kiezen om een voedseldagboek bij te houden, waarin je noteert welke voedingsmiddelen je tot dusverre hebt gegeven, hoeveel je hebt gegeven en de eventuele reacties.

Hoe zit het met contact tussen koemelk en andere voedingsmiddelen?

Bij een zeer klein aantal kinderen met KMA kunnen sporen van koemelk voldoende zijn om symptomen te veroorzaken. Jouw diëtist of arts kan met jou bespreken hoe voorzichtig je moet zijn om contact tussen koemelk en andere voedingsmiddelen te vermijden.

Ideeën en tips voor het eten!

- Als je baby razende honger heeft, geef hem/haar dan de helft van de borstvoeding of Nutramigen LGG en daarna de gepureerde voeding. Dit zal de eerste honger stillen en hierdoor zal hij/zij hopelijk blijer zijn met de gepureerde voeding.
- Neem het tempo van jouw baby aan. Ga niet haasten of onder dwang voeren, en laat je baby beslissen wanneer hij/zij genoeg heeft gehad.
- In deze fase is het wennen aan het idee van eten belangrijker dan de hoeveelheid die je baby binnenkrijgt.
- Betrek je baby bij de gezinsmaaltijden wanneer dat mogelijk is.
- Praat met je baby en zorg ervoor dat hij/zij voelt dat hij/zij erbij hoort.

Te vermijden voedingsmiddelen

- Voeg geen zout of suiker aan het eten toe, en geef je baby geen voedsel voor volwassenen dat veel zout of suiker bevat.
- Geef onder de leeftijd van een jaar geen honing aangezien het heel soms een bacterie bevat die je baby erg ziek kan maken. Honing is ook een suiker, dus het vermijden ervan zal ook tandbederf helpen voorkomen.
- Voeding waarin een kind zich kan verslikken, zoals harde crackers en soepstengels. Deze kunnen worden gegeven als de baby beter kan kauwen.



Wat heb ik nodig om te beginnen?

Denk eraan, de introductie van vaste voeding levert geknoei op, vooral als je kind leert zelf te eten. Dus wees voorbereid!

- Houd een voorraad slabbetjes bij de hand en een plastic zeil om de vloer te bedekken.
- Om tijd en moeite te besparen, veeg je baby niet constant af: het is gemakkelijker en beter om gewoon één keer alles af te vegen aan het eind van de maaltijd.

Voor het pureren van voedsel kan een blender of keukenmachine worden gebruikt. Je zal ook plastic kommetjes nodig hebben, een ondiepe babylepel en een kinderstoel zodra jouw baby rechtop kan zitten. Hittegevoelige babylepels zijn op veel plaatsen verkrijgbaar; hiermee kan je controleren of de voeding op de juiste temperatuur is.

Probeer rond de leeftijd van 6 maanden een kopje of tuitbeker. Beperk het drinken tot moedermelk, Nutramigen LGG of water, en vermijd met suiker gezoete dranken. Geef eventueel ongezoet vruchtensap of diksap, maar dan niet vaker dan 1 bekertje per dag.

Gezinsmaaltijden - hoe en wat?

Zorg ervoor dat je geen 'restaurantservice' hoeft te runnen (door verschillende maaltijden voor verschillende leden van het gezin te koken). Veel zelf bereide maaltijden bevatten normaal gesproken geen melk, bijvoorbeeld spaghetti bolognese en aardappels, vlees en groente.

Met de Nutramigen LGG-recepten in dit boekje kan je melkvrije, voedzame maaltijden voor je kind bereiden. Hiermee kan je de variatie in de voeding van je kind sterk uitbreiden. De recepten bevatten allemaal Nutramigen LGG in alledaagse gezinsmaaltijden, zoals witte saus voor pasta, lasagne en vis en nagerechten zoals rijstpudding en vla.

Recepten

Vruchtenpuree	19
Groentenpuree	20
Ontbijtpap	21
Griesmeelpap	22
Hartige of zoete couscous	23
Vis in peterseliesaus	24
Ovenschotel met bloemkool, macaroni en kaas	25
Kip in roomsaus	26
Pasta met tonijn en tomaat	27
Lasagne	28
Stoofschotel met lamsvlees en groente	29
Aardappeltjes in laagjes	30
Nutramigen fruityoghurt	31
Vla	32
Verjaardagstaart	33

Over de recepten in dit boekje

- Deze recepten kunnen worden gemaakt met Nutramigen LGG 1, Nutramigen LGG 2 (voor kinderen van 6 maanden en ouder), of met Nutramigen AA.
- Bereid de voeding altijd volgens de aanwijzingen op het blik.
- Pureer, prak of snijd het voedsel tot de juiste consistentie voor jouw baby.
- Loop elk recept na om zeker te weten dat de ingrediënten geschikt zijn voor jouw kind. Als je er niet zeker van bent, bespreek het dan met jouw diëtist.
- Probeer Nutramigen LGG zo laat mogelijk aan de recepten toe te voegen, en laat het liever niet koken zodat de voedingsstoffen beter behouden blijven.
- Voor jongere baby's is er een selectie van Nutramigen LGG-recepten voor de introductie van vaste voeding.
- De gerechten kunnen ingevroren worden tenzij anders aangegeven. Vries gepureerde voeding in kleine bakjes of ijsblokjeshouders in, en leeg ze vervolgens in gelabelde zakjes. Bewaar voedsel in de vriezer niet langer dan een maand. Zorg er voor dat het eten volledig ontdooid is, en warm het dan voorzichtig op.
- Controleer of het eten niet te heet is voordat je het aan jouw baby geeft.
- De aangegeven portiegroottes zijn benaderingen; het kan zijn dat jouw baby meer of minder wil dan de aanbevolen hoeveelheid en het is gewoonlijk het beste om hem/haar zelf te laten beslissen wanneer hij/zij genoeg heeft gehad.
- Je hoeft je geen zorgen te maken over het feit of je deze recepten wel kunt maken - we hebben ervoor gezorgd dat ze allemaal snel en gemakkelijk te maken zijn voor drukke mama's en papa's.
- Gebruik liever geen magnetron voor het opwarmen aangezien er hotspots kunnen ontstaan.

Laat kleine kinderen nooit alleen bij het eten! want de kans bestaat dat ze zich verslikken.

Vruchtenpuree

vanaf (4-) 6 maanden

Puree is ideaal voor de eerste introductie van vaste voeding. Het aanbieden van verschillende vruchten en groenten zal de opname van vitaminen en mineralen bevorderen. Voor een baby die net begint met Nutramigen LGG kan dit recept dienen als 'smaakintroductie' en hem/haar helpen aan Nutramigen te wennen.

Probeer eerst afzonderlijke vruchten en combineer er dan 2 of 3 voor de variatie

Appelpuree

Ongeveer 3 porties puree (6 ijsblokjes)

2 handappels, geschild en gesneden
30 ml Nutramigen LGG (1 schepje op 30ml water)
1 eetlepel babyrijst - geleidelijk toevoegen



1. De appel in een beetje water zacht stomen of stoven
2. Afgieten en vervolgens indien nodig pureren, zeven of prakken
3. Een portie uitlepelen, Nutramigen LGG toevoegen en roeren
4. Laten binden tot de juiste structuur door babyrijst toe te voegen
5. De overgebleven puree kan worden ingevroren. Nutramigen en babyrijst toevoegen na het ontdooien

Variaties:

Voor een snelle, gemakkelijke maaltijd zonder te hoeven koken, kies een vrucht die zoet en rijp is (of ingeblikt in vruchtensap).

- Rijpe peer
- Mango
- Perzik
- Meloen

Combineer voor de variatie 2 of 3 soorten vruchtenpuree, bijv.

- Appel, peer en een beetje geprakte banaan
- ¼ avocado en ½ kleine rijpe banaan (Nutramigen LGG toevoegen tot de gewenste consistentie is bereikt)



Groentepuree

vanaf (4-) 6 maanden

Dit recept is ideaal voor de eerste introductie van vaste voeding, waarbij een verscheidenheid aan groenten bijdraagt aan de opname van vitaminen. Voor een baby die net begint met Nutramigen LGG kan dit recept dienen als 'smaakintroductie' en hem/haar helpen aan de Nutramigen te wennen.

Probeer eerst afzonderlijke groenten en combineer ze vervolgens zoals hieronder aangegeven

Puree van doperwtjes en aardappel

Ongeveer 3 porties puree (6 ijsblokjes)

50 g diepvrieserwtjes
1 aardappel (geschild en in blokjes gesneden)
30 ml Nutramigen LGG (1 scheepje op 30ml water)
1 eetlepel babyrijst om te binden

1. Aardappel koken of stomen
2. Als die zacht is, doperwtjes toevoegen en nog 2 minuten koken
3. Afgieten en vervolgens indien nodig pureren, zeven of prakken
4. Een portie uitlepelen, Nutramigen LGG toevoegen en roeren
5. Laten binden tot de juiste structuur door babyrijst toe te voegen
6. De overgebleven puree kan worden ingevroren. Nutramigen LGG en babyrijst toevoegen na het ontdooien

Tips:

- De gegeven hoeveelheid babyrijst is slechts een indicatie.
- Voeg meer of minder toe afhankelijk van de benodigde consistentie.
- Nutramigen LGG wordt na het ontdooien toegevoegd om het vitaminegehalte te behouden.



Variaties:

- Koolraap en wortel
- Broccoli en zoete aardappel
- Pompoen en pastinaak
- Zoete aardappel en bloemkool
- Courgette en aardappel
- Wortel en aardappel

Probeer eens linzenpuree:

50g rode linzen in 300ml water zacht koken, afgieten en 100ml Nutramigen en 6 theelepels babyrijst toevoegen. Dit is voldoende voor 4 ijsblokjes.

Ontbijtpap

vanaf 6 maanden

Een geschikt ontbijt vinden voor een kind met voedselallergieën kan vaak een hele uitdaging zijn. Ontbijtpap is een uitstekende manier om ervoor te zorgen dat jouw kind meer Nutramigen LGG binnenkrijgt. Deze ontbijtopties zijn zeer voedzaam en kunnen op natuurlijke wijze worden gezoet en op smaak gebracht met allerlei soorten vruchtenpuree.

Genoeg pap voor 1 peuterportie of 2 babyporties
Niet invriezen

1 volle eetlepel havermout
90 ml water
3 scheepjes Nutramigen LGG-poeder
1 eetlepel gepureerd fruit (of naar smaak)

1. Havermout in een steelpannetje aan water toevoegen, aan de kook brengen en 5 minuten laten sudderen of ongeveer ½ minuut in een magnetron verhitten
2. Af laten koelen en vervolgens Nutramigen LGG-poeder erdoorheen kloppen



Tips:

- Als je kind geen tarwe verdraagt, gebruik dan boekweit, (instant) rijstemeel of havermout. Instant pap op basis van rijst en boekweit zijn ook in de natuurvoedingswinkel verkrijgbaar.
- Griesmeel en havermout kunnen goed ingevroren worden, dus verdubbel de hoeveelheid en vries het in een ijsblokeshouder in. Veel babies willen geen pap met Nutramigen LGG eten van de lepel. Dit komt door de sterke geur van Nutramigen LGG. Maak de pap dan dunner en geef het in een fles met een papspeen.



Griesmeelpap

vanaf 6 maanden

Griesmeelpap

Genoeg voor 2 peuterporties of 4 babyporties

2 volle eetlepels griesmeel of gemalen rijst
210 ml water
1 druppel vanille-essence (voor peuters)
6 schepjes Nutramigen LGG-poeder
1 eetlepel gepureerd fruit (of naar smaak)

1. Griesmeelpap in een steelpannetje doen en geleidelijk water erdoorheen mengen
2. Vanille-essence toevoegen en zachtjes laten sudderen, 15-20 minuten voor griesmeel en 10 minuten voor gemalen rijst, af en toe roeren
3. Af laten koelen en vervolgens Nutramigen LGG-poeder erdoorheen kloppen en fruitpuree toevoegen (naar smaak)



Hartige of zoete couscous

vanaf 6 maanden

Genoeg pap voor 1 peuterportie of 2 babyporties

Niet invriezen

Dit recept kan hartig of zoet zijn.
100 g droge couscous
90 ml kokend water
3 schepjes Nutramigen LGG-poeder

1. Kokend water aan de couscous toevoegen
2. Afdekken en wachten totdat het water geabsorbeerd is
3. Het Nutramigen LGG-poeder met de couscous mengen
4. Warm of koud serveren



Tips:

- Voeg voor een jonger kind iets meer water toe om de couscous zachter te maken.
- Voeg voor een hartige versie een groentepuree toe of gesneden gekookte groenten en vlees of tonijn.
- Meng er voor een zoete versie wat gepureerd fruit doorheen. Of voeg voor kinderen ouder dan 1 jaar een snufje nootmuskaat en een handjevol gehakte rozijntjes of gesneden zacht fruit, zoals abrikozen of aardbeien, toe.
- Goed voor een lunchbox of picknick.

Het kan moeilijk zijn om veelzijdige recepten te vinden die zowel hartig als zoet kunnen zijn. Couscous is een hele goede bron van zetmeel, en in combinatie met groenten en vlees of tonijn wordt het een complete maaltijd die eiwit, zetmeel en vitaminen bevat. Bedenk wel dat couscous een tarweproduct is en niet mag worden gegeven aan baby's die een tarwe allergie of glutenintolerantie hebben.

Vis in peterseliesaus

vanaf 6 maanden (indien nodig pureren, prakken, snijden)

Genoeg voor 1 peuterportie of 2 babyporties

150 g graatloze witte vis (vers of diepvries)
Witte saus van Nutramigen LGG (zie recept hieronder)
Verse peterselie

1. De vis stomen of verhitten in de magnetron, of pocheren in een beetje Nutramigen LGG, tot deze zacht en goed gaar is (ongeveer 5 minuten)
2. De saus bereiden (zie hieronder), vervolgens de peterselie toevoegen
3. Over de vis gieten of de vis in de saus verdelen
4. Serveren met aardappelpuree en groenten. Voor het opdienen op graten contoren

Witte saus

1 eetlepel koemelkvrije margarine
1 eetlepel bloem
250 ml Nutramigen LGG (ongeveer 8 schepjes toegevoegd aan 240 ml water)

Alle ingrediënten door elkaar kloppen tijdens het koken (of om de 30 seconden als u een magnetron gebruikt)

Dit recept introduceert vis in een voedzame witte saus gemaakt van Nutramigen LGG. Vis is een geweldige bron van eiwit en in combinatie met de Nutramigen LGG levert het ook een aanzienlijke hoeveelheid calcium en vitamine D.



Variaties:

- Voeg voor een kaassaus 50 g geraspte zuivelvrije (en indien nodig sojavrije) kaas toe
- Voeg voor een tomatensaus 1 theelepel tomatenpuree en een snuffje gedroogde Italiaanse kruiden (optioneel) toe
- Voeg eventueel een scheutje sojaroem of rijstroom toe aan de witte saus
- Deze saus kan worden ingevroren in afzonderlijke porties

Tip:

Deze saus kan in een pan of een magnetron worden gemaakt. De truc is om bij het roeren een garde te gebruiken in plaats van een lepel om klontjes te voorkomen. De saus lijkt dun tijdens het maken maar bindt wel tijdens het afkoelen. Verdubbel de hoeveelheid en vries in afzonderlijke porties in.

Ovenschotel met bloemkool, macaroni en kaas

vanaf 6 maanden (indien nodig pureren, prakken, snijden. Kan vanaf 8 maanden goed met de handjes worden gegeten)

Genoeg voor 1 peuterportie of 2 babyporties

½ kleine bloemkool, in roosjes gesneden
50 g gedroogde macaroni
Nutramigen LGG kaassaus
(zie receptvariatie onder 'Vis in peterseliesaus')
tomatenpuree voor tomatensaus

1. De macaroni zacht koken
2. Intussen de bloemkool stomen of koken tot deze zacht is
3. De Nutramigen LGG kaassaus maken
4. Alles door elkaar roeren
5. Met meer kaas of broodkruimels bedekken en grillen



Dit is een klassiek recept dat zo is aangepast dat het melk vrij en lekker is. Het recept is rijk aan zetmeel en eiwit, en samen met wat groenten heb je een voedzame maaltijd. De Nutramigen LGG kaassaus levert ruim voldoende calcium en andere voedingsstoffen en kan erg nuttig zijn voor een kind dat meer energie en eiwit nodig heeft.

Tip:

Maak een dubbele hoeveelheid kaassaus en vries deze in afzonderlijke porties in.



Kip in roomsaus

vanaf ongeveer 10 maanden (indien nodig pureren, prakken, snijden)

Genoeg voor 2 peuterporties of 3 babyporties

1 eetlepel plantaardige olie
 ½ ui, fijngehakt
 Halve kipfilet, in blokjes gesneden
 25 g diepvrieserwtjes, gekookt
 25 g maïs (uit blik zonder toegevoegd zout of diepvries)
 Witte saus van Nutramigen LGG (zie recept onder 'Vis in peterseliesaus')

1. Olie verhitten en ui zacht bakken
2. In blokjes gesneden kipfilet toevoegen en gaar bakken
3. Gekookte doperwtjes en maïs toevoegen
4. De witte saus van Nutramigen LGG maken en over kip en groenten gieten
5. Serveren met aardappelpuree of rijst

Dit recept combineert een eiwitbron (kip) met groenten (maïs) en de witte saus van Nutramigen LGG. Het is rijk aan voedingsstoffen en draagt bij aan de opname van calcium en vitamine D van je kind. Dit is ook een goed recept voor extra calorieën en eiwit. Samen met aardappel of rijst heb je een complete maaltijd.



Pasta met tonijn en tomaat

vanaf 8 à 9 maanden (indien nodig pureren, prakken, snijden. Kan vanaf 8 maanden goed met de handjes worden gegeten)

Genoeg voor 2 peuterporties of 4 babyporties

50 g gedroogde pasta
 130 g tonijn (graatloos) in zonnebloem- of olijfolie of bronwater
 Nutramigen tomatensaus
 (zie receptvariatie onder 'Vis in peterseliesaus')
 4 eetlepels maïs en doperwtjes - diepvries of uit blik

1. De pasta koken tot deze zacht is
2. Intussen de Nutramigen LGG tomatensaus maken
3. De pasta afgieten en de maïs, doperwtjes en tonijn toevoegen, vervolgens roeren
4. De saus erover gieten en door de pasta mengen

Tips:

- Voeg andere groenten toe zoals in blokjes gesneden wortel of gemengde groenten (vers of diepvries).
- Maak een dubbele hoeveelheid tomatensaus en vries deze in.
- Gebruik zalm (graatloos) in plaats van tonijn.



Dit pastarecept bevat zetmeel (pasta), eiwit (tonijn) en groenten (maïs en doperwtjes) en is daarom een complete voedzame maaltijd. De tonijn (of zalm) levert omega-3 vetzuur en ijzer. Laat je kind, hoewel het een knoeiboel kan worden, de pasta pakken en proberen zelf te eten.



Lasagne

vanaf ongeveer 10 maanden (indien nodig pureren, prakken, snijden)

Genoeg voor 3 peuterporties of 6 babyporties

Bolognesesaus

- 2 eetlepels plantaardige olie
- 1 ui, fijn gehakt
- 1 knoflookteentje (optioneel)
- 90 g gehakt
- ¼ rode paprika, fijn gehakt
- 200 g gesneden tomaten
- 3 eetlepels tomatenpuree
- 1 theelepel gemengde kruiden



Witte saus

- Zie recept onder 'Vis in peterseliesaus'
- 50 g zuivelvrije (en indien nodig sojavrije) kaas
 - 4-5 lasagnebladen (indien nodig zonder ei). Ze kunnen worden voorgedroogd of geweekt volgens de aanwijzingen op het pak.

1. Olie verhitten en ui (en knoflook) zacht en goudbruin bakken
2. Het gehakt toevoegen en bruin bakken
3. Rode paprika toevoegen
4. Gesneden tomaten en tomatenpuree toevoegen en 30 minuten koken
5. Intussen de witte saus van Nutramigen LGG maken
6. Als het vlees gaar is de lasagne maken met afwisselende lagen gehakt, lasagnebladen en witte saus
7. Eindigen met een laag witte saus en bestrooien met geraspte kaas
8. 40 minuten bakken op 180°C (gasoven stand 4)

Tips:

- Als je vegetariër bent, gebruik dan sojagehakt
- Vries in afzonderlijke porties in.

Dit melkvrrije lasagnerecept combineert eiwit (gehakt, Nutramigen LGG), zetmeel (pasta) en groenten (tomaat), waardoor het een uitgebalanceerde, voedzame maaltijd is. Het combineert ook een scala aan structuren, wat de kauwvaardigheid bevordert, en bevat allerlei verschillende smaken (knoflook, ui, kruiden), die de smaak van jouw kind helpen ontwikkelen.

Stoofschotel met lamsvlees en groente

vanaf ongeveer 10 maanden (indien nodig pureren, prakken, snijden)

Genoeg voor 2 peuterporties of 3-4 babyporties

- 1 eetlepel plantaardige olie
- 80 g lamsvlees, in blokjes gesneden
- 1 teentje knoflook (optioneel)
- ½ ui, gesneden
- 125 g gesneden gemengde groenten (bijv. wortel, zoete aardappel, pastinaak)
- 2 eetlepels tomatenpuree
- 1 eetlepel peterselie, gehakt
- 250 ml Nutramigen LGG (ongeveer 8 schepjes toegevoegd aan 240 ml water)
- ½ eetlepel maïzena



Variaties:

- Varieer met verschillende groenten, zoals: aardappel, koolraap, pompoen, pastinaak, prei
- Gebruik rund- of varkensvlees in plaats van lam

Dit is een zeer voedzame complete maaltijd, die eiwit, zetmeel en groenten bevat. Het eten levert niet alleen belangrijke vitaminen, maar ook ijzer en zink, die essentieel zijn voor een normale groei en ontwikkeling. Het bevat ook Nutramigen, dat wat calcium en vitamine D verschaft. Dit is een ideaal recept voor het introduceren van nieuwe groenten aan een moeilijke eter.



Aardappeltjes in laagjes

vanaf 6 maanden (indien nodig pureren, prakken, snijden)

Genoeg voor 4 peuterporties of 6 babyporties

2-3 middelgrote aardappelen
 ½ theelepel tijm
 Witte saus van Nutramigen LGG (zie recept onder 'Vis in peterseliesaus')
 ½ eetlepel melkvrrije broodkruimels (optioneel)

1. De oven voorverwarmen op 200°C (gasoven stand 6)
2. De aardappels snijden en ongeveer 8 minuten koken of stomen (tot ze halfgaar zijn)
3. Intussen de witte saus van Nutramigen LGG maken en de tijm toevoegen
4. De aardappels en saus in laagjes in een ingevette ovenvaste schaal leggen, en eindigen met een laagje saus
5. Bestrooien met melkvrrije broodkruimels en zo'n 15-20 minuten bakken of tot de gratin goudbruin van kleur is
6. Overgebleven aardappels in afzonderlijke porties invriezen

Variaties:

- Maak een groentegratin door één aardappel te vervangen door een wortel en een pastinaak
- Breng op smaak met allerlei verse of gedroogde kruiden, zoals basilicum, oregano of dragon



Dit klassieke recept is een ideale zetmeelbron die verrijkt is door het met Nutramigen LGG te mengen, dat calorieën en andere voedingsstoffen toevoegt, met name calcium en vitamine D. Dit is ook een goed recept als je moeite hebt om nieuwe smaken in het dieet van je kind te introduceren.

Nutramigen fruityoghurt

vanaf 6 maanden

Voor 1-2 porties

6 schepjes Nutramigen LGG-poeder
 1 eetlepel maïzena
 180 ml koud water

1. Maïzena met een beetje water mengen om een gladde pasta te vormen en vervolgens geleidelijk het overgebleven water toevoegen
2. 3 minuten koken, voortdurend roeren tot het mengsel dik wordt
3. Steelpan van het vuur nemen en geleidelijk Nutramigen LGG-poeder toevoegen, goed kloppen om een glad mengsel te vormen
4. Af laten koelen in een koudwaterbad (een grote kom met koud water vullen en daar de kom met yoghurt inzetten)
5. De yoghurt maximaal 2 dagen bewaren in een bakje met een deksel in de vriezer

Variaties:

- Serveer met vers of ingeblikt fruit, bijv. bosbessenpuree, geprakte banaan of uitgeperste ananas
- Voeg voor de verandering een snufje kaneel of nootmuskaat toe



Deze 'nepyoghurt' van Nutramigen LGG heeft een structuur die vergelijkbaar is met echte yoghurt en je kunt er allerlei vruchten en smaken doorheen mengen, om je kind een ervaring te geven die lijkt op het eten van echte yoghurt. Met dit recept wordt ook een aanzienlijke hoeveelheid voedzaam Nutramigen LGG toegevoegd aan het dieet, wat kan helpen bij lastige eters. Het helpt met name te voldoen aan de calcium- en vitamine D-behoefte.



Vla

vanaf 8 maanden

Voldoende voor 1 peuterportie, niet invriezen

½ eetlepel melkvrij custardpoeder
200 ml Nutramigen LGG (6 schepjes op 180 ml water)
1-2 theelepels suiker of zoeten met gepureerd fruit

1. Custardpoeder en suiker mengen met 2 eetlepels koude Nutramigen LGG om een pasta te maken
2. Overige Nutramigen LGG voorzichtig opwarmen
3. Van het vuur halen en langzaam aan het custardmengsel toevoegen, voortdurend blijven roeren
4. Terugdoen in de pan en verwarmen tot het is gebonden
5. Warm of koud serveren

Variatie:

- Voeg banaan of ander gepureerd fruit toe

Deze melkvrije vla is heel veelzijdig en kan aan fruit of gebak worden toegevoegd. Aangezien de vla wordt gemaakt met Nutramigen LGG, biedt het niet alleen calorieën en eiwit, maar ook essentiële voedingsstoffen zoals calcium en vitamine D.



Verjaardagstaart

De eerste verjaardag van jouw kleintje mag dan nog heel ver weg lijken, maar voor je het weet is het zover! Dus hebben we een heerlijk koemelk- en eivrij verjaardagstaartrecept opgenomen dat het geweldig goed zal doen bij familie en vrienden. In dit recept hoeft geen Nutramigen LGG te worden gebruikt.

300 g zelfrijzend bakmeel
250 g basterdsuiker
340 ml water of Nutramigen LGG (10 schepjes op 300 ml water)
9 eetlepels olie (geen olijfolie)
2 theelepels vanille-essence (voor peuters)
2 theelepels bakpoeder (voor oudere kinderen)
Liefst een ondiepe, langwerpige cakevorm gebruiken

1. Oven voorverwarmen op 180°C (gasoven stand 4)
2. Bloem in kom zeven, suiker toevoegen en roeren
3. Alle cake-ingrediënten met een garde door elkaar kloppen tot een dikke beslagconsistentie
4. In een ingevette taartvorm doen die is bekleed met vetvrij papier
5. 45 minuten bakken of tot cake goudkleurig is en bij indrukken terugspringt
6. In de vorm houden en met een theedoek bedekken zodat de cake niet barst
7. Na afkoelen uit blik verwijderen en met glazuur versieren

Voor de versiering:

- Glazuur maken met 175 g gezeefd glazuur en 1½ eetlepel warm water.
- Of bedekken met koemelkvrije botercrème. 120 g koemelkvrije margarine zacht kloppen met een houten lepel, geleidelijk 225 g glazuur erdoorheen mengen. 1 eetlepel water toevoegen en schuimig kloppen (controleer de ingrediënten als uw kind een ei-allergie heeft aangezien sommige soorten glazuur eiwit kunnen bevatten).

Variaties:

- Voeg voor een chocoladetaart 50 g cacao toe aan de bloem en mix voor chocolade-crème 1 eetlepel cacaopoeder door het water





Referenties:

- * Rosan Meyer (PhD) en Tanya Wright BSc (Hons) MSc Allergy
Diëtisten gespecialiseerd in allergieën bij kinderen
- 1. Department of Health. Weaning: Starting solid food. Datum herziening: januari 2008
- 2. Beauchamp GK et al. J Pediatr Gastroenterol Nutr 2009;48 Suppl 1:S25-S30
- 3. British Dietetic Association. Weaning your child. 2007
- 4. NHS. Birth to Five. 2009
- 5. Food Standards Agency. Peanuts during pregnancy, breastfeeding and early childhood. <http://www.food.gov.uk> [Laatst gewijzigd apr. 2011]
- 6. Wright CM et al. Matern Child Nutr 2011;7:27-33
- 7. NIAID richtlijn Boyce et al: Amerikaanse richtlijnen: Boyce JA, Assa'ad A, Burks WA, Jones SM, Sampson HA, Wood RA, et al. Guide-lines for the Diagnosis and Management of Food Allergy in the United States: Re-port of the NIAID-Sponsored Expert Panel. J Allergy Clin Immunol 2010;126(suppl 1):S1-58.
- 8. www.antoniusziekenhuis.nl/1822865/1850369/Infobld_Koemelkovergevoeligheid
- 9. www.voedingscentrum.nl

Dit boekje is geschreven conform de JGZ-richtlijn Voedselovergevoeligheid.

BELANGRIJKE MEDEDELING: Borstvoeding is het beste voor baby's. De beslissing om met borstvoeding te stoppen is wellicht moeilijk terug te draaien en de introductie van gedeeltelijke flesvoeding kan de moedermelkproductie verminderen. De financiële voordelen van borstvoeding dienen te worden overwogen alvorens met flesvoeding wordt gestart. Het niet zorgvuldig opvolgen van de bereidingsinstructies kan schadelijk zijn voor de gezondheid van de baby. Ouders moeten altijd door een onafhankelijke gezondheidszorgprofessional worden geadviseerd met betrekking tot voeding voor baby's. Producten van Mead Johnson dienen onder medisch toezicht te worden gebruikt. *©Handelsmerk van Mead Johnson & Company, LLC. © 2013 Mead Johnson & Company, LLC. Alle rechten voorbehouden.
LGG = Lactobacillus rhamnosus GG; KMA = Koemelkallergie



Dit boekje is geschreven door twee, in allergieën bij kinderen gespecialiseerde, diëtisten en is bedoeld als praktische gids om je baby te laten wennen aan een melkvrij dieet en vanaf het allereerste begin gezonde eetgewoontes te ontwikkelen.

Jouw feedback en suggesties stellen wij zeer op prijs!
Graag ontvangen wij jouw opmerkingen en tips per e-mail: info@meadjohnson.nl.





Mead Johnson Nutrition

WTC Toren H, 17e verdieping
Zuidplein 142, 1077 XV Amsterdam
Servicenummer: 0800 - 44 55 001
(tijdens kantooruren)
info@meadjohnson.nl

www.nutramigen.nl