



ALTHÉRA®

Tips, råd og opskrifter

– til dig, der giver
dit barn Althéra®



Nestlé Health Science

Information til forældre

Nestlé Health Science støtter amning, og at modermælk er den bedste mad for dit barn.

Althéra er en fødevare til særlige medicinske formål, som anvendes i samråd med læge, sundhedsplejerske eller diætist.



Med denne brochure håber vi at kunne give dig svar på de på mest almindelige spørgsmål omkring anvendelsen af Althéra. Vi henvender os til dig, som har et barn med komælksproteinallergi, og som har fået Althéra anbefalet af din læge, sundhedsplejerske eller diætist.

Vi vil samtidig tilbyde dig inspiration og mere variation i form af opskrifter. Der er bl.a. forslag til, hvordan Althéra kan bruges som erstatning til mælk ved tilberedelse af smagsportioner, vælling, grød og anden madlavning.

Er du i tvivl om noget vedr. dit barns behov eller behandling, beder vi dig kontakte din sundhedsplejerske eller den læge/diætist, som tilser dit barn.

Hvis du har spørgsmål om Althéra, er du meget velkommen til at kontakte vores kundeservice på tlf. 3546 0167.

Vi ønsker dig held og lykke med dit barns oplevelser med mad og spisning!

Børneteamet
Nestlé Health Science

Hvad er ALTHÉRA?

Althéra er specialernæring, som er tilpasset børn med komælksproteinallergi og/eller sojaproteinallergi. Den er helt fri for komælksprotein og ligner iøvrigt modermælk så meget som muligt.

De proteiner, som findes i Althéra, udspringer fra mælk men er blevet så findelte, såkaldte peptider, at kroppens immunforsvar ikke reagerer på dem. Althéra indeholder desuden renfremstillet laktose (mælkesukker), som er garanteret fri for komælksprotein. Althéra er blevet testet i flere kliniske forsøg, som viser, at det er sikkert at give til børn med diagnosticeret komælksproteinallergi.

Hvordan anvender jeg ALTHÉRA?

Althéra er ernæringsmæssigt fuldgyldig. Det betyder, at Althéra kan anvendes som eneste kilde til ernæring for dit barn, fra fødslen af og op til et år. Det kan også kombineres med modermælk (enten via amning eller flaske).

Fra 6 måneders alderen kan Althéra suppleres med anden mælkefri kost, spørg din sundhedsplejerske eller læge/diætist hvad der anbefales til dit barn. Ved smagsportioner, madlavning og bagning kan du nemt skifte mælk ud med samme mængde færdigblandet Althéra. Vær opmærksom på at undgå alle typer af mælk og mejeriprodukter.

Vær opmærksom på at bruge rene køkkenredskaber for at undgå spor af mælk fra anden madlavning.



Tilberedning af ALTHÉRA

Althéra er et meget letopløsligt pulver, som hurtigt blandes op i vand uden at klumpe.



Vask hænderne før tilberedning



Vask flaske, flaskesut og låg.



Kog delene i 5 min. Opbevares tildækket indtil brug.



Kog koldt postevand i 5 min. og lad det afkøle.



Hæld den præcise mængde lunken vand i flasken.



Hæld afmålt mængde Althéra i flasken.



Rysk flasken til pulveret er helt opløst.



Luk dåsen omhyggeligt efter brug. Opbevares tørt og køligt.

Vand	Pulver	Færdigblandet mængde
90 ml	3 dosismål	100 ml
120 ml	4 dosismål	130 ml
150 ml	5 dosismål	170 ml
180 ml	6 dosismål	200 ml

Tilbered kun ét måltid ad gangen. Opvarmede blandinger eller rester skal altid kasseres efter brug.

Kontroller at denne information stemmer med det, som står på den dåse, du har fået. Anvend kun den måleske, som findes i dåsen.

Holdbarhed

Åbnede dåser med Althéra skal opbevares ved stuetemperatur og skal anvendes indenfor 3 uger. Uåbnede dåser kan holde sig jævnfør "bedst før" datoen på dåsen og skal opbevares i stuetemperatur.

Althéra I MADLAVNINGEN

Althéra kan fint bruges i madlavning og bagning. Du skifter ganske enkelt mælk ud med færdigblandet Althéra.



Boghvedevælling 1 PORTION

2 dl vand
1 spsk. boghvedemel
6 mål Althérapulver

Bland vand og boghvedemel, og lad blandingen koge i nogle minutter. Lad den afkøle inden servering, og hæld Althérapulveret i under piskning.

Majsvælling 1 PORTION

2 tsk. Maizena majsstivelse
2 dl vand
5 mål Althérapulver

Bland vand og Maizena, og lad blandingen koge i nogle minutter. Lad den afkøle, og hæld Althérapulveret i under piskning.

Risgrød 1 PORTION

1 ½ dl vand
6 spsk. PAMA minutris
4 mål Althérapulver

Bland vand og minutris og kog blandingen i 2-3 min. Lad blandingen afkøle til spisetemperatur og tilsæt Althérapulvret. Grøden kan lidt efter lidt smages til med ½ dl moset banan eller frugtpuré (blåbær, mango mv.).



Frugtgrød 1 STOR PORTION

2 dl vand
5 mål Althérapulver
1 dl havregryn eller speltgryn
½ dl mos af frugt eller bær
eller
½ dl friske eller frosne bær

Giv vand og gryn et opkog og lad det koge i 3 min. Lad det afkøle og tilsæt Althérapulvret. Rør bær eller frugtpuré i.

Majsgrød 1 PORTION

1 ½ dl vand
2 spsk. majs mel
4 mål Althérapulver

Bland vand og majs mel og kog blandingen i ca. 5 minutter. Lad blandingen afkøle til spisetemperatur og tilsæt Althérapulvret. Grøden kan smages til med ½ dl frugtpuré eller ½ moset banan.

Mannagrød 1 PORTION

1 dl vand
1 spsk. mannagryn
3 mål Althérapulver

Kog vand og mannagryn i 4 min. Afkøl blandingen og tilsæt Althérapulveret. Bland med f.eks. friske eller frosne bær, eller frugtpuré, og servér grøden afkølet.



Bærdrikke Frugtsmoothie

1 PORTION

1 dl kold færdig-
blandet Althéra
2 spsk. blåbær og
2 spsk. hindbær

1 PORTION

1 dl kold færdig-
blandet Althéra
½ banan og 2 spsk.
frugtjuice

Blend alle ingredienserne til en jævn konsistens. For at gøre smoothien tykkere i konsistensen kan man øge mængden af frugt og mindske mængden af Althéra.

Havresmoothie 1 PORTION

1 ½ dl færdigblandet Althéra
2 spsk. havregryn
1 lille banan eller 1 dl frugtpuré

Blend alle ingredienserne til en jævn konsistens. Servér!



Frugtpuré 1 PORTION

1 æble eller pære
1 dl vand
2 mål Althéra

Skær frugten i små stykker og kog dem i vandet, indtil de er bløde. Hæld det overskydende vand fra og blend frugten til mos. Bland derefter Althérapulver i.

Bananmos 1 PORTION

1 banan
½ dl færdigblandet Althéra

Mos bananen godt og tilsæt Althérblanding, indtil den ønskede konsistens er opnået.

Æbleris 4 PORTIONER

4 dl vand
1 ½ dl grødris
3-4 æbler, skrællede og skåret i stykke
1-2 spsk. sukker (om nødvendigt)

Bring vandet i kog. Tilsæt ris og æbler, og lad det koge i 20 minutter ved svag varme. Smag eventuelt til med sukker, og kog det et par minutter mere. Servér det afkølede mellemmåltid med færdigblandet Althéra. Resterende æbleris kan opbevares i køleskabet i nogle dage.



Grøntsagsmos 1 PORTION

½ - 1 dl færdigblandet Althéra
100 g kartoffel
50 g gulerod/pastinak
Evt. 1 tsk. mælkefri margarine

Kog grøntsagerne og mos dem. Tilsæt Althérblandingen og evt. margarinen. Mængden af Althéra kan øges i begyndelsen, så mosen bliver mere flydende.

i

TIPS!

Skift rodfrugterne ud med valgfrie grøntsager, f.eks. ærter, majs, blomkål eller broccoli.

Kartoffelmos 1 PORTION

½-1 dl færdigblandet Althéra
Cirka 150 g skrællede, kogte og mosede kartofler
Evt. 1 tsk. mælkefri margarine

Bland med nykogte, mosede kartofler. Mængden af Althéra kan øges i begyndelsen, så mosen bliver mere flydende.

Undgå langvarig kogning, da opvarmning over 70°C igennem længere tid kan mindske indholdet af en del af næringsstofferne, særligt de vandopløselige vitaminer.

Bechamelsovs

2 dl vand

2 spsk. hvedemel

1 spsk. mælkefri margarine

½ dl færdigblandet Althéra

Pisk hurtigt mel og koldt vand sammen i en gryde. Kog op og lad det koge i 5 minutter, tag gryden fra varmen og tilsæt margarine og Althéra.

Havrepandekager 2 PORTIONER

1 æg (eller evt. æggeerstatning)

2 dl færdigblandet Althéra

¾ dl hvedemel

¾ dl havregryn

Mælkefri margarine til stegning

Bland 1 dl færdigblandet Althéra med mel og havregryn. Pisk det jævnt.

Tilsæt ægget og det resterende Althéra. Steg små pandekager. Ved

anvendelse af æggeerstatning følges anvisningerne på emballagen.

Pandekager 1 PORTION

1 æg (eller evt. æggeerstatning)

2 dl færdigblandet Althéra

1 dl hvedemel

Salt efter behov

Mælkefri margarine til stegning

Bland 1 dl færdigblandet Althéra med mel. Pisk let. Tilsæt ægget samt resten af

Althéra-blandingen. Pandekagerne bages gyldenbrune på begge sider i en lille

stegepande. Serveres med syltetøj.





Vil du have tips om
**OPSKRIFTER, ELLER HAR DU
SPØRGSMÅL OM NOGEN AF
VORES PRODUKTER?**

Du er velkommen til at kontakte vores
kundeservice:



3546 0167



nestlehealthscience@dk.nestle.com



NestléHealthScience

Nestlé Health Science
Arne Jacobsens Allé 7, 2300 KBH S.
www.nestlehealthscience.dk