



**DAGS FÖR MAT**  
**GODA RÅD PÅ**  
**VÄGEN**

 **NUTRICIA**  
**Metabolics**  
Inspiring Futures

Nutricia är ett företag med fokus på medicinsk nutrition för barn och vuxna. Vår ambition är att med god service och hög kompetens erbjuda ett brett sortiment av och kunskap kring näringsprodukter för speciella medicinska ändamål.

Vi på Nutricia har en lång erfarenhet inom PKU-området. Utvecklingen av nya produkter och forskning kring PKU pågår kontinuerligt och väldigt mycket har hänt under åren. Varje år anordnas möten tillsammans med läkare och dietister för att tillsammans föra behandling och produktutveckling framåt. Innan en ny proteinersättning förs in på marknaden är den även väl testad avseende smak och övriga egenskaper av personer som själva har PKU för att användare av produkten ska ha möjlighet att komma med synpunkter. Nutricia i Sverige försöker också göra vad vi kan för att underlätta i vardagen för dig som har ett barn med PKU. Vi har bland annat hjälpt dietisterna att ta fram PKU-kokboken och är också sponsorer till Malin Gärtners film om PKU.

Nu har vi även med hjälp av dietist/skribent Sara Ask utvecklat denna skrift som vi hoppas ska vara till hjälp och stöd när ditt barn successivt ska börja lära sig äta mer fast föda.

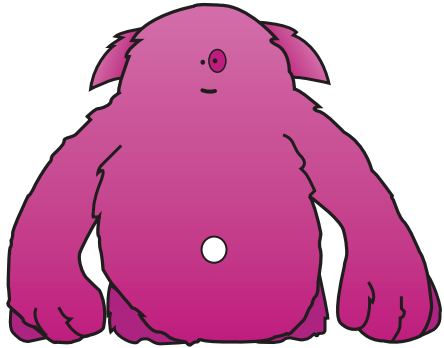


## DAGS FÖR MAT GODA RÅD PÅ VÄGEN

### INTRODUKTION

Att börja med smakportioner av vanlig mat är ett stort steg för ett litet barn. Att få prova nya smaker och konsistenser och äta från sked tillsammans med er andra vid bordet. Det är spännande men kanske också en liten utmaning. De flesta föräldrar har många frågor så här i början och syftet med den här guiden är att ge vägledning och tips så att övergången går så smidigt som möjligt.

Guiden är uppdelad i fyra steg i olika åldersintervaller. Observera att de uppgivna åldrarna är ungefärliga. Det tar olika lång tid för olika barn att lära sig äta vanlig mat, utan att det behöver vara något konstigt med det. Det är lika naturligt som att det tar olika lång tid innan barn går obehindrat eller börjar prata med riktiga ord.



## STEG 1 DE ALLRA FÖRSTA SMAKPORTIONERNA

CA 4-6 MÅNADER

Fram till nu har ditt barn fått bröstmjök/vanlig modersmjölk ersättning och proteinersättning, dvs. en formula fri från fenylalanin (FA). Proteinersättningen har bidragit med näring och via bröstmjölken eller modersmjölk ersättningen har barnet dessutom täckt sitt behov av naturligt protein, eller rättare sagt av FA. Alla människor, även de som har PKU, behöver en liten mängd FA för att fungera.

### LEN OCH MILD

Lämplig mat att börja med är puréer av grönsaker, rotfrukter, frukt och bär. De innehåller bara små mängder FA, vilket är bra eftersom det på så sätt inte spelar så stor roll om maten sväljs ner eller spottas ut. De första smakportionerna får gärna vara milda i smaken och lena i konsistensen, nästan rinniga. Genom att tillsätta proteinersättning, lågproteinmjölk eller vatten till puréerna görs de lösare. I takt med att barnet vänjer sig vid konsistensen kan du sedan göra puréerna tjockare.

För barn med PKU gäller samma rekommendation om D-droppar som för andra barn, samt rekommendationen om att vänta med honung, extra salt och större mängder gröna bladgrönsaker som spenat och mangold till dess barnet är ett år.

### LÄMPLIG MAT ATT BÖRJA MED:

GRÖNSAKER	FRUKT
Blomkål	Banan
Broccoli	Blåbär
Gröna bönor	Hallon
Gröna ärter	Melon
Kronärtskocka	Persika
Kålrot	Päron
Majs	Vinbär
Morot	Äpple
Potatis	
Palsternacka	
Sötpotatis	



### HEMLAGAT ELLER BURK

Hemlagade puréer är billiga och lätta att göra. Skala grönsaker, skär i bitar, koka mjuka i lite vatten och mixa därefter med stavmixer eller matberedare. Salt eller socker ska inte tillsättas, men gärna lite fett, t ex rapsolja (en knapp tsk/100 g mat). Passa på att laga mycket; maten kan förvaras i kylan i en burk med lock i upp till ett dygn, eller i frysen, till exempel i en isfackslåda med plast över. Värm sedan maten i vattenbad eller i mikrovågsugn.

Industritillagad barnmat är också ett bra alternativ, särskilt när tiden är knapp. Även den går bra att frysa in i kuber om det blir mycket över. Men släng det som varit på barnets tallrik.

### NÄR OCH HUR?

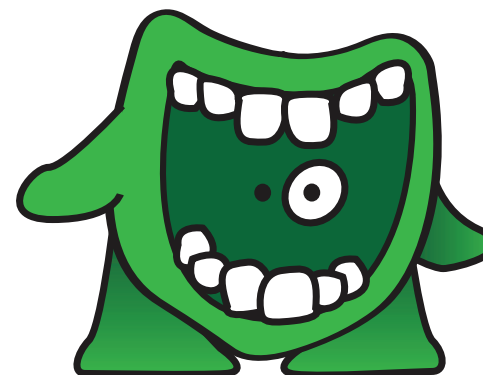
Välj en tid på dygnet när ditt barn är utsövt och lite lagom hungrigt. Ha barnet i ditt knä eller i en barnstol som är i höjd med bordet. En oöm tallrik i plast och två skedar är också bra att ha – en för dig att mata med och en för barnet att hålla i och vifta runt med. Låt barnet känna på maten och kladda lite. Barn bekantar sig med mat lika mycket genom att ta, känna och lukta på den som genom att smaka på den.

## INGEN STRESS

I början ska du bara erbjuda pytteportioner om ca 1–2 teskedar, bara så att barnet får bekanta sig med det nya. Sedan kan du gradvis öka mängden upp till en matsked. Så länge portionerna är så små behöver FA inte räknas. Under den här tiden får barnet lika mycket bröstmjolk/modersmjölkserättning och proteinersättning som tidigare. Smakportionerna fyller ingen direkt näringsmässig funktion ännu utan fokus ligger på att lära sig konsten att äta – för det är just en konst!

## EN IN EN UT

Var beredd på att det kan sin tid innan barnet är med på att maten ska stanna kvar i munnen och sväljas ned – det är normalt. Det är ovant för ett litet barn som tidigare bara fått flytande mat att plötsligt äta fastare mat. Dessutom har barnet till en början kvar reflexen som gör att tungan sticker ut så fort något kommer in i munnen. Pressa aldrig barnet, utan försök i stället på nytt lite senare om ni kör fast. Tids nog accepterar barnet det nya.



## STEG 2 MER FA – BÄTTRE KOLL

### CA 6 – 8 MÅNADER

När ditt barn vill ha större portioner mat börjar det bli dags att hålla noggrannare kontroll på hur mycket FA hon/han får i sig. Det finns olika sätt att göra detta på och vilken metod man väljer beror till stor del på vilken form av PKU barnet har, eftersom olika former kräver olika noggrann kontroll.

### RÄKNA FA

Ett vanligt sätt är att räkna FA genom att väga eller mäta upp maten. Det är därför bra att införskaffa en liten digital hushållsvåg och en mått-sats. Barnets dietist ordinerar lämplig mängd FA i milligram fördelat över dygnets alla mål. En del väljer att kalla det för poäng i stället för milligram för att det låter vardagligare.

Välj vilket mål du vill börja med att byta ut, kanske t ex lunchmålet. Byt ut halva mängden modersmjölksersättning mot någon mat barnet fattat tycke för. Proteinersättningen ges i samma mängd som tidigare.

Nästa steg blir att byta ut hela lunchmålet. Vissa barn är redo för det redan efter ett par dagar, medan andra behöver betydligt längre tid på sig. När barnet är med på noterna fortsätter du sedan att byta ut mål efter mål. Det är inte nödvändigt att göra det i två steg om barnet vill ha en hel portion direkt. Men det är heller ingen brådska.

Det kan kännas svårt i början att få kontroll på hur mycket FA barnet äter, men efter ett tag brukar det kännas lättare, inte minst eftersom du snabbt kommer att lära dig hur mycket FA barnets standardfrukost eller en standardlunch innehåller.

Ett alternativ till att räkna FA är att dela upp livsmedlen i gröna (fria), gula (begränsade) och röda ("förbjudna") livsmedel, och på så sätt få en lagom mängd FA i barnets kost. För andra fungerar det att servera en vegetarisk kost utan baljväxter, mejeriprodukter och ägg. Ditt barns dietist kan rekommendera modell.

### FORTSÄTT PROVA

Fortsätt att servera nya livsmedel, så utvecklar barnet sin smak successivt. Botanisera bland grönsaker och rotfrukter – kanske hittar ni nya sorter som hela familjen kommer gilla. Var inte rädd att krydda maten med t ex någon god krydda som basilika, timjan, dill eller oregano. Ge inte upp om ditt barn rynkar på näsan – det kan krävas många provsmakningar innan bebisen känner sig trygg med de nya smakerna. Provsma du också och visa att du gillar maten; tänk på att du är barnets förebild. Visar du att du gillar något finns chansen att ditt barn härmar ditt beteende – och vice versa.

### GRÖNSAKER OCH ROTFRUKTER

Grönsaker och rotfrukter kommer tillsammans med frukt, bär och lågproteinprodukter (särskild pasta, ris, bröd) utgöra stommen i ditt barns kost. Det kan låta enformigt, men det finns massor av goda rätter att laga till barn med PKU. Kött, fisk, ägg, baljväxter, nötter, choklad, mejeriprodukter, vanlig pasta, vanligt ris och liknande livsmedel innehåller vanligtvis för mycket FA för att rymmas i PKU-kosten.

### DAGS FÖR EN MUGG

När barnet kommit igång med mat kan du prova att ge proteinersättning och annan "fri" dryck i mugg i stället för i flaska. Det kan underlätta processen från liten flaskdrickande bebis till barn som äter mat och dricker ur mugg. Erbjud muggen vid varje liten matmåltid för att uppmuntra barnet att använda den. Ett bra alternativ för barn som inte vill ta proteinersättningen i mugg är att när barnet blir äldre byta ut bebisflaskan mot en vanlig vatten-

### LÄMPLIG MAT ATT FORTSÄTTA MED:

.....

.....

.....

.....

.....

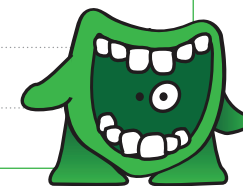
.....

.....

.....

.....

.....



flaska/sportflaska, kanske med fint motiv som barnet gillar. För barn som har svårt för proteinersättningens smak kan det underlätta om de slipper känna lukten av den.

Det är viktigt att ge proteinersättningen till alla matmål, gärna före maten. Förutom att bidra med viktig näring och energi hindrar proteinersättningen nämligen kroppen från att ta upp för mycket FA från maten.

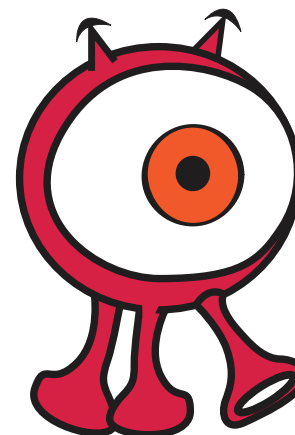
### BARA EN LITEN BIT?

Många undrar om det går bra att ge lite nötter, en bit ost, en tugga kött, en ruta choklad eller annat som barn med PKU egentligen inte bör äta. I teorin går det förstås bra att ge en minimal mängd, men risken är att barnet blir förtjust i det nya och vill ha mer och därför är det bättre att avstå helt. Samma sak gäller i framtiden vid födelsedagar och andra högtider: försök servera god PKU-mat i stället för att göra ett undantag och ge vanlig mat.

Annars blir budskapet lätt att PKU-maten är sämre och mindre festlig. Många ungdomar och vuxna med PKU kan bekräfta detta att det är viktigt att man som förälder är konsekvent och inte gör undantag.

### MER KONCENTRERAD PROTEINERSÄTTNING

När barnet börjar äta mer mat brukar det vara dags att gå över till en mer koncentrerad proteinersättning, exempelvis PKU Anamix First Spoon som passar att använda tillsammans med PKU Anamix Infant. Den har samma smak som PKU Anamix Infant men har som namnet avslöjar en fastare konsistens, för att lämna mer plats över till riktig mat och på så sätt underlätta matintroduktionen. Ditt barns dietist kommer berätta för dig när det är rätt tid att börja introducera en mer koncentrerad proteinersättning, vilken som lämpar sig bäst och hur den ska introduceras.



## STEG 3 DAGS FÖR GRÖVRE KONSISTENS

### CA 8-10 MÅNADER

Dags för en ny utmaning: mat med grövre konsistens. Det är bra att prova när barnet är ca 8-10 månader. Även plockmat kan vara idé att servera, t ex mjukkockta morots- eller palsternacksstavar och skivor av skalat äpple eller päron, bitar av melon, nektarin eller jordgubbar.

Specialanpassade lågproteinprodukter kan också lämpa sig att introducera allteftersom. Lågproteinbröd kan till exempel göras till babysmörgåsar genom att skära bort kanterna och bre matfett på och små pastabitar är roliga att plocka med. Fråga ditt barns dietist om lämpliga lågproteinprodukter att få på recept.

En del bebisar kräks lätt när de serveras mat med bitar i. Det är inte så konstigt, eftersom kräkreflexen ofta fortfarande sitter kvar långt fram i gommen. Genom att låta barnet leka med bitringar och andra leksaker som ska "ätas" på flyttas kräkreflexen successivt bakåt. Prova att mosa maten till lite slätare konsistens under tiden eller ge plockmat. Många barn uppskattar att få styra lite själva.





## STEIG 4 DET GÅR UN DAN

CA 10 – 12 MÅNADER

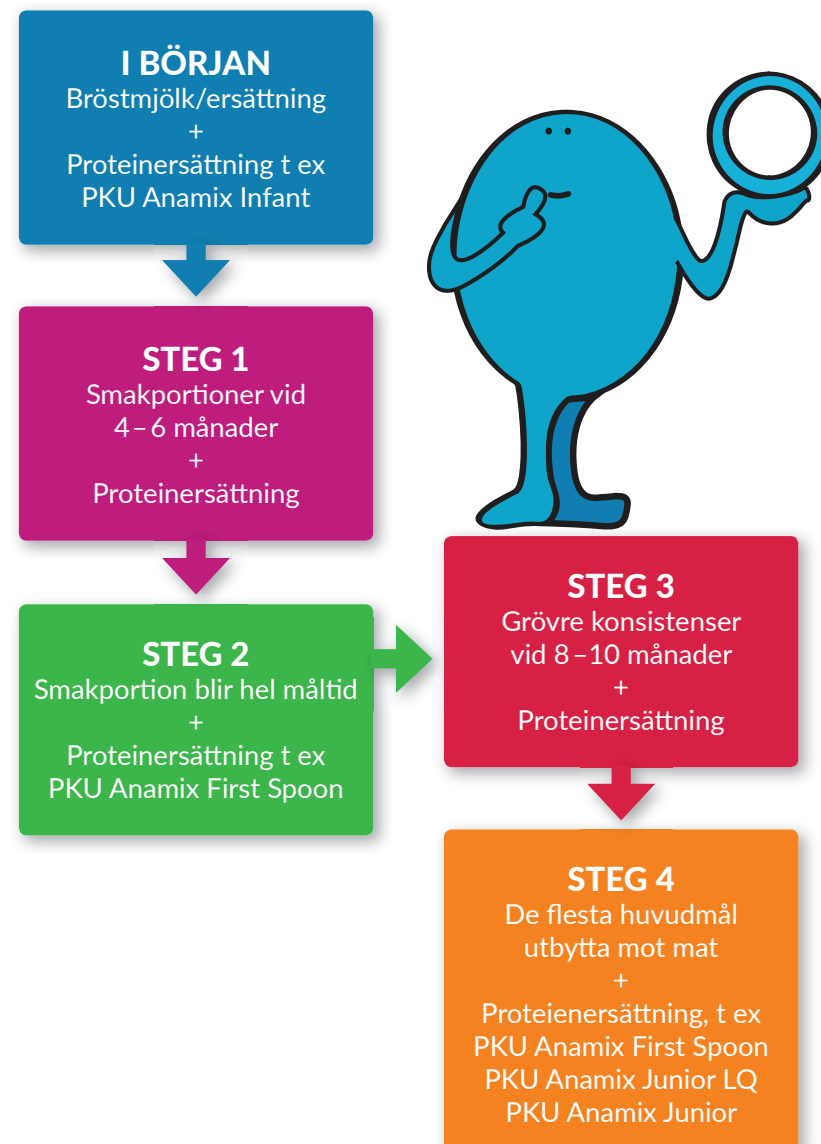
Nu är det dags att gå vidare med ännu grövre konsistenser och plockmat av lite hårdare karaktär, som bebisen kan öva tuggandet på. Det är bra om huvudmåltiderna vid det här laget består av mat, men det finns inget som hindrar att t ex kvällsmålet kvarstår som flaskmåltid. Frukost, lunch, middag och ett par mellanmål brukar vara en bra fördelning av mat och FA.



### MATKRÅNGEL

Precis som andra barn kan barn med PKU gå in i perioder med matkrångel, till exempel efter en förkylning eller under perioder av mycket egen vilja. Ibland kan plockmat fungera bättre än barnmatspuré. Fråga barnets dietist hur du ska "fylla på" med FA om barnet inte vill ha sin mat. Ofta brukar det vara enklast att ge en bestämd mängd vanlig modersmjölksersättning eller välling. Och glöm inte att en måltid i gemenskap med resten av familjen är så mycket trevligare än att äta ensam.

## KORT SAMMANFATTNING



## OM PKU ANAMIX FIRST SPOON

En proteinersättning som PKU Anamix Infant ger – tillsammans med den ordinerade mängden FA i vanlig mat – de aminosyror som behövs för att bebisen ska växa och utvecklas. PKU Anamix First Spoon har utvecklats för att fungera som en bro mellan PKU Anamix Infant och övriga sortimentet av Anamix-produkter. PKU Anamix First Spoon är en mer koncentrerad proteinersättning som möter det växande barnets behov.

PKU Anamix First Spoon, som lämpar sig från 6 månader, är en proteinersättning som är specialutvecklad för att underlätta bebisens övergång till riktig mat. Dessutom är den fastare i konsistensen och volymen mindre än hos vanliga flytande proteinersättningar, vilket ger bebisen mer aptit över till att utforska nya spännande smaker och rätter.

För att underlätta övergången från flytande till fast konsistens har PKU Anamix First Spoon liknande smak som PKU Anamix Infant. Liksom PKU Anamix Infant innehåller PKU Anamix First Spoon viktiga näringsämnen som din bebis behöver för att växa och utvecklas, inklusive de viktiga fettsyror som behövs för hjärnans och synens utveckling.<sup>1,2</sup> Eftersom PKU Anamix First Spoon är fri från fenylalanin (FA) ska det inte räknas in i bebisens FA-intag.

För underlätta tillredningen är PKU Anamix First Spoon paketerat i bekväma portionsförpackningar vilket gör att man slipper bestyr med att väga pulver och mäta upp vatten.



1. Agostini et al. Dev Med Child Neurol. 2006;48:207-212.  
2. Koletzko et al. J Inherit Metab Dis. 2007;30:326-32



### PERSONER SOM KAN HJÄLPA TILL I OLIKA SITUATIONER

Mitt barns dietist

Telefon/e-post

Mottagningen/sjuksköterska

Telefon/e-post

Om du får besked från apoteket om att ditt barns näringsprodukter tillfälligt är slut, eller om du har andra frågor rörande produkterna, kontakta gärna Nutricia direkt så hjälper vi till. Tel: 070-662 28 86 vxl 08-24 15 30 eller [info@nutricia.se](mailto:info@nutricia.se).





## DAGS FÖR MAT - GODA RÅD PÅ VÄGEN

är framtagen i samband med lanseringen av vår proteinersättning PKU Anamix First Spoon, för att du på ett tryggt och enkelt sätt ska ha ett stöd i hur du går fram med ditt barns "ätträning". Texten är skriven av Sara Ask som har egen erfarenhet av att jobba som dietist för barn med PKU.