



## Födoämnestillvänjning hemma efter provokationen

Födoämnesprovokation har blivit gjord åt ert barn, av vilket hen antingen fick inga eller bara lindriga symtom med stora doser. Ni kan ta födoämnet i bruk hemma genom att småningom vänja barnet vid födoämnet. Under tillvänjningsperioden ska barnet ännu undvika födoämnet i dagvården eller skolan.

Tillvänjning av födoämnet börjas ofta med ugnsbakad mat. Tillvänjning av mjölk eller ägg kan man göra med köttbullar, pannkaka eller någon lådrätt, till exempel makaronilåda, som är gräddad i ugnen i minst 175 grader i minst en halv timme. Du kan till exempel göra en köttbullesmet med ett ägg eller till exempel 1dl mjölk. Om du gör 10 stycken köttbullar av smeten, innehåller varje köttbulle cirka 1/10 del av tillsatt ägg eller mjölk. Du kan ge barnet en köttbulle några dagar per vecka. Nästa vecka kan du öka mängden av köttbullar till två och så vidare. Du kan frysa köttbullarna och tina upp den mängd du behöver. På samma sätt kan du baka till exempel bullar eller en pannkaka, som du delar upp och fryser.

Med lådrätter kan du börja med att ge barnet en liten mängd av maten, till exempel en matsked, och öka portionen varje vecka. När barnet kan äta en åldersenlig portion av lådrätter eller köttbullar, kan man fortsätta tillvänjning genom att koka eller steka ett ägg och ge barnet en liten bit av det. Öka portionen varje vecka. Med mjölk kan du efter att barnet har vant sig med ugnsbakad mat, börja ge barnet till exempel yoghurt, glass, ost eller mjölkdryck. Börja med till exempel en matsked och öka mängden varje vecka.

Om barnet får symtom, gå tillbaka till den mängd barnet tålde utan symtom, och fortsatt tillvänjningen med den mängden några veckor. Efter det kan du prova öka mängden på nytt.

Efter tillvänjningen kan barnet börja äta födoämnet i fråga även i dagvården eller skolan. Målet med tillvänjning av ägg är ½-1 ägg per dag utan symtom. Notera att barnet inte behöver använda mjölk som måltidsdryck, om barnet använder andra mjölkprodukter. I dagvården eller skolan kan barnet till exempel dricka vatten vid måltider. Det rekommenderade intaget av mjölkprodukter per dag är 5dl.

Målet med tillvänjningen av andra födoämnen, såsom fisk, soja, sädeslag och nötter är att barnet kan äta en normal åldersenlig portion av mat, som innehåller födoämnet i fråga.



Österbottens välfärdsområde • [www.osterbottensvalfard.fi](http://www.osterbottensvalfard.fi) • Växel 06 218 1111

Denna anvisning är ämnad för våra patienter som är i ett vårdförhållande.