

När de minsta barnen behöver råd om mat. Ge råd utan reklam

Bilder från företagens hemsidor 2026

Barnhälsovården följer *WHO koden* som syftar till en säker och ändamålsenlig spädbarnsnutrition genom skydd och främjande av amning samt, om modersmjölksersättning behövs, säkerställande av att sådan används på rätt sätt, på basis av riktig information och genom tillbörlig marknadsföring och distribution.



Tänk på att:

- Barnhälsovården använder begreppet Bröstmjölk ersättning medan texter om reglering av innehåll och företagen själva använder begreppet Modersmjölk ersättning. Det avser dock samma produkter.
- Samtliga bröstmjölk ersättningar på den svenska marknaden uppfyller de högt ställda krav som finns för att vid behov vara det lilla barnets enda nutrition under första halvåret.
- Information om spädbarns nutrition ska vara saklig och produktneutral.
- Undvik att ha reklam från företag synligt i mottagningsrum och väntrum som till exempel block, pennor, broschyrer etc.
- Bilderna i presentationen kan vid behov användas för vägledning i samtalet med föräldrar.



Tänk på att:

- Pulverersättningar med probiotika ska inte blandas med vatten som är varmare än 40 grader då mjölksyrabakterierna dör.
- Drickfärdiga ersättningar innehåller inte probiotika då dessa är upphettade.
- Alltid använda medföljande doseringsmått samt alltid följa anvisningarna på förpackningen.
- Inget annat ska blandas i ersättningarna då de är näringsmässigt sammansatta för att så långt det går efterlikna bröstmjölken.
- Fråga gärna om familjen använder tillredningsmaskin. Var uppmärksam så det är rätt dosering samt att rengöring sker enligt rekommendation.



Probiotika

- Probiotika är levande mjölksyrabakterier som har specifika egenskaper och är tillsatta i en produkt. Vanligaste stammarna är L.Reuteri och L.Fermentum.
- *Vad gäller probiotika är livsmedelsverkets bedömning att det inte finns tillräckligt med studier för en generell rekommendation av probiotika till friska spädbarn och småbarn för att förebygga sjukdomar som allergi, eksem eller gastroenterit. Det finns inte heller tillräckligt med belägg för att ge generella rekommendationer om probiotika för att minska skriktiden vid kolik men en del kan ändå uppleva viss lindring.*

Probiotika orsakar få kända kortsiktiga biverkningar hos friska spädbarn och småbarn. I dag finns inte tillräckligt med studier för att kunna uttala sig om eventuella positiva långtidseffekter av probiotika hos spädbarn och småbarn, men det finns dock inget i dagsläget som tyder på negativa långtidseffekter. Källa: Rikshandboken



Prebiotika

- Prebiotiska oligosackarider är lättsmälta fiberkomponenter som ger näring åt de godartade mjölksyrabakterierna som finns i mag- och tarmkanalen. Prebiotika finns naturligt i bröstmjölken och hjälper till för en frisk tarmflora.
- FOS (fruktooligosackarider) och GOS (galaktooligosackarider) är två sorters prebiotika som finns naturligt i bröstmjölken.
- HMO (Human Milk Oligosaccharides) är en grupp komplexa sockerarter som finns i bröstmjolk. HMO i bröstmjölksersättning är syntetiskt framställd och finns enbart i några få produkter.



Bröstmjölk ersättning

Bröstmjölksersättning

- BabySemp1 innehåller enbart prebiotika (GOS) (samma innehåll både i pulver och drickfärdig).
- HIPP Combiotik 1 innehåller både prebiotika (GOS) och probiotika (*Lactobacillus fermentum hereditum*).
- NAN Pro 1 innehåller både prebiotika (HMO) och probiotika (*Lactobacillus reuteri*).
- Unna 1 innehåller både prebiotika (GOS) och probiotika (*Bifidobacterium lactis*).
- Drickfärdiga versioner innehåller aldrig probiotika.



Bröstmjölkersättning

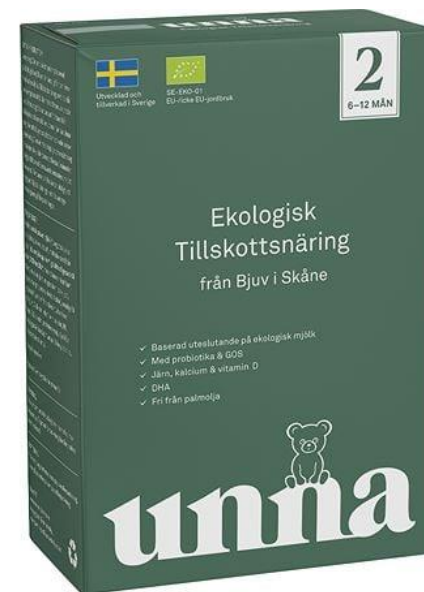


Tillskottsnäring

- BabySemp 2 innehåller enbart prebiotika (GOS) (samma innehåll både i pulver och drickfärdig).
- Hipp Combiotik 2 innehåller både prebiotika (GOS) och probiotika (*Lactobacillus fermentum hereditum*).
- Hipp Combiotik 3 innehåller enbart prebiotika (GOS).
- NAN Pro 2 innehåller både prebiotika (HMO) och probiotika (*Lactobacillus reuteri*).
- Unna 2 innehåller både prebiotika (GOS) och probiotika (*Bifidobacterium lactis*).



Tillskottsnäring



Mjölkdryck från 12 månader

- BabySemp 3 innehåller ingen pre- eller probiotika.
- NAN Pro 3 innehåller pre- och probiotika.
- Unna 3 innehåller pre- och probiotika.
- Hipp Combiotik 3 kan användas även efter 12 månader men är klassificerad som tillskottsnäring. Innehåller prebiotika (GOS).



Mjölkdryck från 12 månader



Mjölkdryck >18 månader

- BabySemp 4 innehåller ingen pre- eller probiotika.
- NAN Pro 4 innehåller endast probiotika.
- NAN Pro 5 innehåller ingen pre- eller probiotika.



Mjölkdryck >18 månader



Produkter med pre- och probiotika

- BabySemp Sensipro+ 1 - 2 innehåller prebiotika (GOS) och probiotika (*Lactobacillus reuteri*). Är surgjord (sänkt pH).
- Hipp Combiotik 1-2 innehåller prebiotika (GOS) och probiotika (*Lactobacillus fermentum hereditum*).
- NAN Expertpro Sensitive innehåller prebiotika (GOS, FOS) och probiotika (*Lactobacillus reuteri*).
- NAN Pro innehåller prebiotika (HMO) och probiotika (*Lactobacillus reuteri*).
- Unna innehåller både prebiotika (GOS) och probiotika (*Bifidobacterium lactis*).
- BabySemp Sensipro+, Hipp Combiotik 1-2 och NAN Expertpro Sensitive är märkta som sensitiveprodukter.



Produkter med pre- och probiotika



Produkter med sänkt pH

- Produkten innehåller även citronsyra för sänkt pH.
- Detta kan göra ersättningen något mer lättsmält då den spjälkas lättare vid kontakt med magsyra.
- Samtliga produkter innehåller prebiotika.
- BabySemp Sensipro+ innehåller även probiotika (Lactobacillus reuteri)



Produkter med sänkt PH



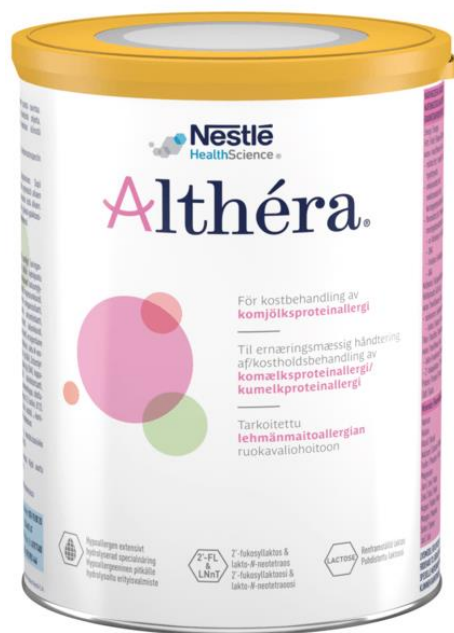
Hydrolysat

Mjölkfri ersättning (hydrolysat)

- BVC ansvarar endast för förskrivning av hydrolysat vid svår kolik som inte är lindrad av omvårdnadsråd.
- [Lathund komjölksproteinfri kost vid spädbarnskolik \(vgregion.se\)](http://vgregion.se)
- Provburkar kan köpas in av verksamheten från Marknadsplatsen. Samtliga upphandlade hydrolysat finns att tillgå där. Observera att BVC endast förskriver vid kolik!
- Vid misstänkt eller konstaterad komjölksproteinallergi sker förskrivning från Barn- och ungdomsmottagning.



Mjölkfri ersättning (hydrolysat)



Vasslebaserad



Kaseinbaserad



Vasslebaserad

Berikad gröt och välling

Gröt och välling

- Pulverbaserad gröt och välling är bra källor till järn och många andra viktiga näringsämnen.
- Gröt i så kallade klämmisar är inte berikade alls eller mycket lite.
- Det är stor prisskillnad mellan pulverbaserad gröt och de som säljs som klämmisar.
- Välling rekommenderas att drickas ur mugg för att säkerställa att den serveras dagtid och att barnet kan mättnadsreglera sig på ett bra sätt.
- Det är bra att variera med hemlagad gröt men den kan behöva berikas för att ge samma eller liknande näringsinnehåll. Berikning kan göras med till exempel finfördelat Tunnpaltbröd eller pumpakärnor. Det går även att använda Tillskottsnäring eller Mjölkdryck både vid tillagning eller som tillbehör till gröten.
- Kroppen tar inte upp järn från pumpakärnor lika bra som från t.ex. Tunnpaltbröd eller Tillskottsnäring.



Gröt



Välling



Servera helst
välling i mugg



Mjölkfri gröt och välling



Är även vegansk



Är även glutenfri

