

## **Bilaga 8 till dokument Födoämnesprovokation**

Skaraborgs Sjukhus

Februari 2016

Revideras februari 2019

### **Introduktion eller återintroduktion av sädeslag**

Innan ditt barn börjar återintroducera sädeslagen bör det vara symptomfritt eller markant förbättrad i sina symptom. Barnet bör vara frisk från infektioner och inte äta antihistamintabletter.

Du bör introducera så rena födoämnen som möjligt och bara ett i taget.

Återintroducera hemma och fortsatt under tiden med specialkost på förskolan/skolan. Det nya Livsmedlet introduceras med fördel på morgon, förmiddag eller vid lunch så att du under dagen ser hur barnet mår. Man ökar sedan mängden successivt i den takt man kommit överens om med sin dietist eller läkare.

Värmebehandlade livsmedel, som tillagats i höga temperaturer, framförallt i ugn, kan tolereras bättre än andra.

Råg, vete, korn och havre får innehålla mellan 0,1 - 3 % av andra spannmål.

### **Nedan finns förslag på mängder och hur man kan gå tillväga vid återintroduktion.**

#### **Återintroduktion av ren havre**

Förslag på livsmedel att starta med:

- Semper havreknäckebröd baserad på ren havre; börja med en tugga och öka dagligen på med ytterligare en tugga tills att du når en brödskiva.
- Ren havre kan kokas till gröt eller tillsättas i müsli; börja med en sked gröt och öka på varje dag tills du nått en portion. Havregrynen kan ökas på samma sätt med en tsk/dl tills man nått en portion.

Öka sedan på till fler portioner havreinhållande livsmedel om dagen om det fungerar väl.

Vänta med vanliga havregryn tills introduktionen av vete är avklarad eftersom vanlig havre får innehålla upp till 3 % andra sädeslag.

Det går bra att äta ren havre under fortsatt återintroduktion av de andra sädeslagen.

#### **Återintroduktion av vete**

Vetestärkelse:

Prova först vetestärkelseinnehållande glutenfria livsmedel. Vetestärkelse som används i glutenfria produkter är renare än vetestärkelse som förekommer i andra livsmedel. Håller sig halten vetestärkelse under 20ppm, det vill säga glutenfritt, har det visat sig att många veteallergiker tål den.

Efter ett par veckor med glutenfria livsmedel kan du börja med återintroduktion av vete:

**Förslag på livsmedel att starta med:**

- Smörgåsrån, knäckebröd/skorpa eller bröd baserat på enbart vetemjöl; börja med en tugga och öka på med ytterligare en tugga varje dag fram tills du når ett helt rån eller en smörgås.
- Pasta; börja med en pastaskruv som varje dag ökas på med ytterligare en tills ni nått en full portion

Öka sedan på till fler portioner veteinnehållande livsmedel om dagen om det fungerar väl.

Efter introduktion av vete kan du börja äta vanliga havregryn.

Det går bra att äta vete under fortsatt återintroduktion av de andra sädesslagen.

**Återintroduktion av råg**

Råg får innehålla upp till 0,1 % av andra sädesslag.

Förslag på livsmedel att starta med:

- Knäckebröd/ bröd baserat på enbart råg; börja med en tugga och öka på med ytterligare en tugga varje dag fram tills du når en hel smörgås.
- Rågflingor kan kokas till gröt eller tillsättas i müsli; börja med en sked gröt och öka på varje dag tills du nått en portion. Rågflingorna i müsli kan ökas på samma sätt med en tsk/dl tills man nått en portion.

Öka sedan på till fler portioner råginnehållande livsmedel om dagen om det fungerar väl.

Det går bra att äta råg under fortsatt återintroduktion av de andra sädesslagen.