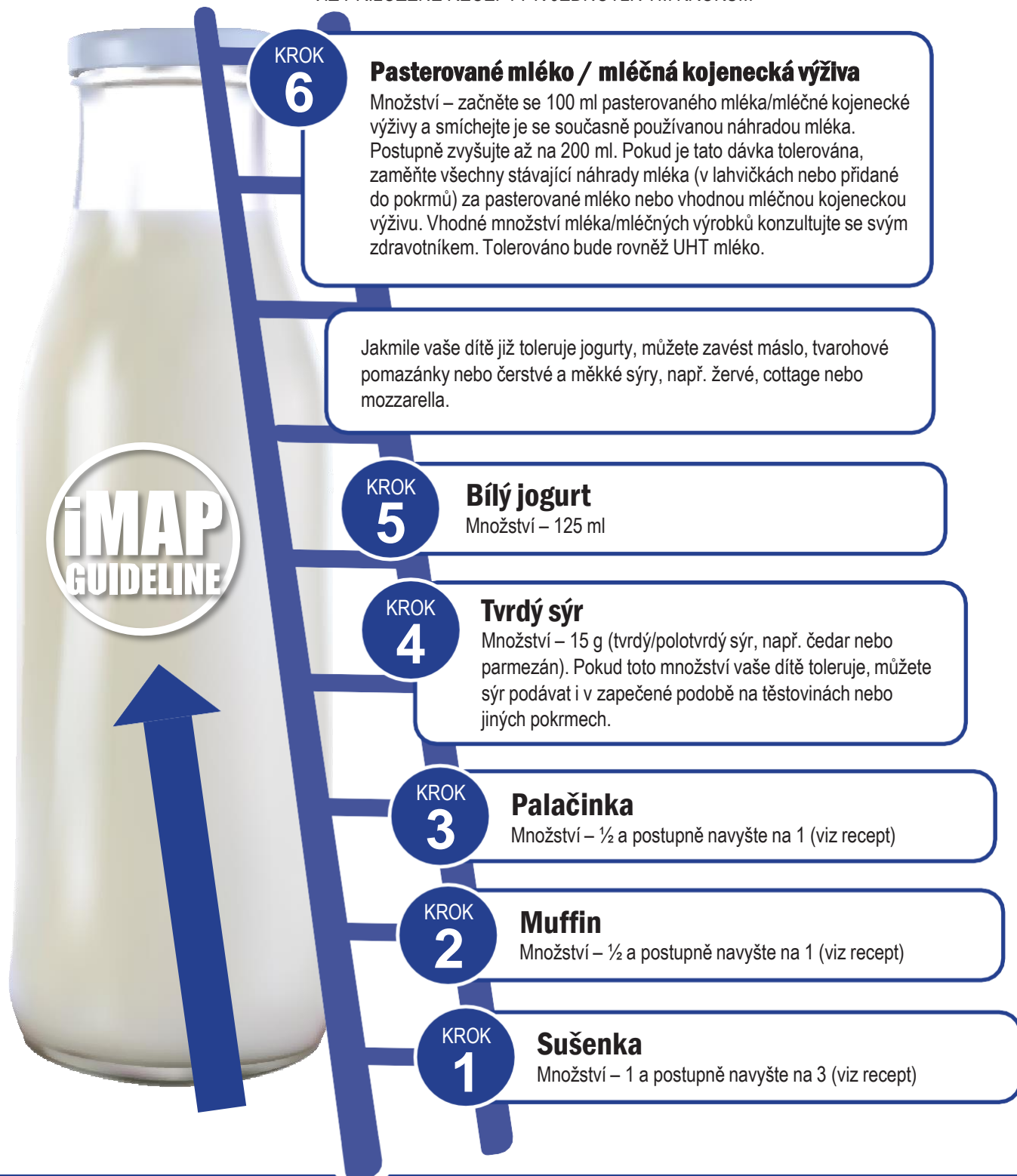


iMAP MLÉČNÝ ŽEBŘÍK

Používá se pouze u dětí s mírnou až středně těžkou non-IgE alergií na bílkovinu kravského mléka pod dohledem lékaře nebo nutričního terapeuta.

VIZ PŘILOŽENÉ RECEPTY K JEDNOTLIVÝM KROKŮM



V KAŽDÉM Z NÁSLEDUJÍCÍCH KROKŮ:

sušenka, muffin, palačinka, sýr a jogurt

může být v některých případech vhodné začít s ¼ nebo ½ dané potraviny a poté v průběhu několika dnů postupně přejít na celou porci – požádejte o radu svého lékaře nebo nutričního terapeuta.

NIŽŠÍ STUPNĚ JSOU URČENY PRO DOMÁCÍ PŘÍPRAVU. TÍM SE ZAJISTÍ ODPOVÍDAJÍCÍ PŘÍJEM MLÉKA V KAŽDÉM KROKU. RECEPTY VÁM POSKYTNE VÁŠ LÉKAŘ NEBO NUTRIČNÍ TERAPEUT.

Pokud byste chtěli zvážit jiné lokálně dostupné alternativy, požádejte o radu svého nutričního terapeuta.

Praktické pokyny pro rodiče/pečovatele k domácímu používání iMAP mléčného žebříku

iMAP
GUIDELINE

POUZE PRO DĚTI S MÍRNĚ AŽ STŘEDNĚ ZÁVAŽNÝMI NON-IGE REAKCEMI NA BÍLKOVINU KRAVSKÉHO MLÉKA

Praktický koncept tohoto žebříku vychází ze skutečnosti, že čím více je bílkovina kravského mléka "upečená", tím je obvykle méně alergenní. Proto 1. krok začíná formou velmi dobře propečené mléčné bílkoviny a další kroky pak uvádějí příklady postupně méně propečených výrobků obsahujících mléčnou bílkovinu.

Následující tipy by vám měly umožnit tento Žebřík využít co nejlépe. Po celou dobu stoupání po Žebříku doporučujeme mít k dispozici podporujícího zdravotníka. Může to být váš lékař, zdravotní sestra, ale nejlépe váš/vaše nutriční terapeut/ka.

- Před prvním použitím Žebříku a před postupem na každý další krok se prosím ujistěte, že je vaše dítě v danou chvíli v pořádku a také že se ustálily případné bolesti břicha, střevní potíže nebo ekzém.
- Většina dětí začíná na Kroku 1. Některé však již mohou jíst jednu nebo více potravin uvedených v Žebříku. V takovém případě je třeba se poradit, na kterém kroku byste měli začít.
- Žebřík má 6 kroků, nicméně váš lékař či nutriční terapeut může počet kroků upravit tak, aby vašemu dítěti co nejvíce vyhovoval.
- Doba strávená na jednotlivých krocích se bude u jednotlivých dětí lišit v závislosti na jejich individuálním projevu alergie na bílkovinu kravského mléka. Tuto dobu by s vámi měl prodiskutovat a dohodnout váš ošetřující lékař či nutriční terapeut.
- Množství v Žebříku jsou uvedena jako orientační – příležitostně mohou být doporučena menší nebo větší množství.
- Ke každému z prvních tří kroků Žebříku je důležitý příslušný recept (viz recepty).
- Každý z receptů má variantu bez vajec a pšenice (všechny jsou bez sóji), aby byl Žebřík vhodný i pro děti, které mohou mít současně jiné potravinové alergie.
- Pokud je potravinu na některém kroku Žebříku tolerována, mělo by vaše dítě pokračovat v její konzumaci (stejně jako všech potravin na předchozích krocích) a poté vyzkoušet potravinu na dalším dohodnutém kroku.
- Pokud vaše dítě netoleruje potravinu na určitém kroku, jednoduše se vraťte k předchozímu kroku. Váš lékař či nutriční terapeut vám následně doporučí, kdy je možné vyzkoušet další krok znovu.

KROK

1

Sušenka sladká / bez příchuti

Recept na 20 sušenek

Suroviny:

- 125 g pšeničné mouky
- 50 g rostlinného oleje / živočišného tuku bez obsahu mléčné bílkoviny
- 10 g kondenzovaného/zahuštěného plnotučného kravského mléka
- 50–75 g strouhaného/rozmačkaného ovoce (jablko, hruška, banán aj.)
- špetka vanilky

V případě bezlepkových sušenek:

- nahradte pšeničnou mouku bezlepkovou moukou nebo směsí
- přidejte 1 g (¼ ČL) xanthanové gumy

Postup přípravy:

Mouku smíchejte s kondenzovaným mlékem, přidejte tuk/olej, ovoce (pokud je příliš suché, můžete ho přidat trochu více) a vanilku. Pokud připravujete bezlepkovou variantu, smíchejte nejprve mouku s xanthanovou gumou a poté přidejte ostatní suroviny. Vypracované těsto zvažte na kuchyňské váze, rozdělte na 20 kousků o stejné hmotnosti a vytvarujte z nich placky o tloušťce cca 0,5 cm. Pečte v předehřáté troubě při 180 °C přibližně 10–15 minut.

Tip: těsto nechejte 30 minut odpočinout v lednici zabalené do potravinářské folie, bude se s ním lépe pracovat. Odvážené kousky těsta vytvarujte nejprve do kuliček a skleničkou s plochým dnem vytlačte do tvaru placky.

Postup zavádění do stravy:

Začněte s 1 sušenkou, zvyšte na 2 a poté na 3 sušenky (pokud dítě zvládne porci 3 sušenek).

Množství mléka / mléčné bílkoviny v porci:

- jedna sušenka: 0,0375 g mléčné bílkoviny¹, tzn. 1,14 ml mléka²
- tři sušenky: 0,1125 g mléčné bílkoviny¹, tzn. 3,4 ml mléka²

KROK 2

Muffin sladký / bez příchuti

Recept na 10 muffinů

Suroviny:

- 250 g pšeničné mouky
- 10 g kypřicího prášku
- 25 g cukru
- 50 ml rostlinného oleje (nejlépe řepkového, případně jiného, které dítě toleruje)
- 250 ml polotučného kravského mléka
- 110 g jemně nakrájeného nebo rozmačkaného ovoce (jablko, hruška, banán aj.)
- špetka soli
- špetka vanilky

Postup přípravy:

Smíchejte mouku, kypřicí prášek, cukr a sůl (a příp. xanthanovou gumu). Smíchejte olej s mlékem a přidejte je k suchým surovinám. Nakonec přidejte ovoce, vanilku a dobře promíchejte. Rozdělte dle hmotnosti na 10 muffinů a pečte při 180–200 °C přibližně 15–20 minut.

V případě bezlepkových muffinů:

- nahraďte pšeničnou mouku bezlepkovou moukou nebo směsí
- přidejte 3 g ($\frac{3}{4}$ ČL) xanthanové gumy

Tip: při přípravě muffinů využijte opravdu sladké ovoce – např. zralé banány, hrušky aj. Chuťově méně výrazné ovoce, jako jsou např. borůvky z tržní sítě, muffiny sice dochuťí, ale chuť není následně příliš výrazná.

Postup zavádění do stravy:

Začněte s polovinou muffinu a postupně zvyšujte na jeden muffin.

Množství mléka / mléčné bílkoviny v porci:

- polovina muffinu: 0,4125 g mléčné bílkoviny, tzn. 12,5 ml mléka²
- celý muffin: 0,825 g mléčné bílkoviny, tzn. 25 ml mléka²

1,5 muffinu = ekvivalent pečeného mléčného muffinu z nemocnice Mount Sinai*, který obsahuje 1,3 g mléka.

*Leonard SA, Nowak-Wegrzyn AH. Baked Milk and Egg Diets for Milk and Egg Allergy Management. *Immunol Allergy Clin North Am.* 2016;36(1):147-59.

KROK
3

Palačinky

Recept na 6 palačinek

Suroviny:

- 125 g pšeničné nebo bezlepkové mouky
- 10 g kypřicího prášku
- 30 ml rostlinného oleje (nejlépe řepkového, případně jiného, které dítě toleruje)
- 250 ml polotučného kravského mléka
- 50 ml vody
- špetka soli

Postup přípravy:

Smíchejte mouku, kypřicí prášek, sůl, vodu, olej a mléko. Dobře promíchejte. Palačinky smažte na pánvi na oleji dle vašeho výběru do zlatova.

Tip: některé děti nemají rády texturu palačinek. Pro tyto děti je tu možnost uvařit malou bramboru a přidat 42 ml mléka (1,4 g bílkovin) a trochu rostlinného tuku bez mléka, přikryjeme alobalem a pečeme v troubě 40 minut při 180–200 °C. Tento pokrm neobsahuje pšenici, jejíž přítomnost může snižovat alergenicitu bílkoviny kravského mléka, a proto může být hůře tolerován.

Postup zavádění do stravy:

Začněte s polovinou palačinky a postupně zvyšujte na jednu palačinku.

Množství mléka / mléčné bílkoviny v porci:

- polovina palačinky: 0,693 g mléčné bílkoviny, tzn. 21 ml mléka²
- celá palačinka: 1,386 g mléčné bílkoviny, tzn. 42 ml mléka²

KROK 4

Sýr

Postup zavádění do stravy:

Začněte s 15 g sýra. Pokud toto množství vaše dítě toleruje, můžete sýr pravidelně podávat i v zapečené podobě na těstovinách nebo jiných pokrmech.

Množství mléka / mléčné bílkoviny v porci:

- 15 g čedaru: 3,885 g mléčné bílkoviny³
- 15 g parmezánu: 5,235 g mléčné bílkoviny⁴

Tip: parmezán obsahuje o něco více mléčné bílkoviny než čedar. Pokud se rozhodnete v tomto kroku použít parmezán, je možné snížit jeho množství na 10 g.

KROK 5

Bílý jogurt

Množství mléka / mléčné bílkoviny v porci:

- 125 ml bílého jogurtu: 5,6 g mléčné bílkoviny⁵

KROK 6

Pasterované / UHT kravské mléko

Množství mléka / mléčné bílkoviny v porci:

- 100 ml mléka: 3,3 g mléčné bílkoviny²
- 200 ml mléka: 6,6 g mléčné bílkoviny²

¹pro výpočet obsahu bílkovin byla použita česká nutridatabaze.cz: FCDB ID 0141 mléko zahuštěné plnotučné slazené

²pro výpočet obsahu bílkovin byla použita česká nutridatabaze.cz: FCDB ID 0113 mléko polotučné

³pro výpočet obsahu bílkovin byla použita slovenská online potravinová databáza VÚP NPPC: syr Čedar, 50 % t. v s.

⁴pro výpočet obsahu bílkovin byla použita slovenská online potravinová databáza VÚP NPPC: syr Parmezán

⁵pro výpočet obsahu bílkovin byla použita česká nutridatabaze.cz: FCDB ID 0126 jogurt bílý, 3,5 % tuku