

# Lehmänmaitoallergisen ruokavalio

**Esimerkkiateriat ½ - 2 vuoden ikäiselle** lehmänmaitoallergiselle lapselle, joka saa äidinmaitoa ja/tai erityisvalmistetta (Nutrilon pepti syneo, Althera, Alfare, Nutramigen LGG, Profylac, Nutrilon Pepti MCT, Alfamino, Neocate LCP, Neocate SYNEO, Neocate Junior, Puramino).

## Aamuateria

- veteen/erityisvalmisteseeseen keitettyä puuroa (kaura, ohra, riisi, ruis, vehnä, tattari, hirssi, maissi), isommille lapsille voidaan tarjota myös sopivaa leipää ja leipärasvaa
- marjoja tai hedelmiä soseena tai sellaisenaan
- äidinmaitoa **tai** erityisvalmistetta

## Lounas

- perunaa, bataattia, riisiä tai sopivaa pastaa
- kasviksia (esimerkiksi porkkana, kukkakaali, parsakaali, kesäkurpitsa) soseena tai sellaisenaan
- lihaa (porsas, broileri, lammas, nauta, poro, riista) **tai** kalaa **tai** kananmunaa
- äidinmaitoa **tai** erityisvalmistetta

## Välipala

- äidinmaitoa **tai** erityisvalmistetta
- marjoja tai hedelmiä soseena, sellaisenaan tai tuorekiisseliä
- haluttaessa leipää ja leipärasvaa **tai** veteen keitettyä marja- tai hedelmäpuuroa

**Päivällinen** kuten lounas

**Ilta-pala** kuten aamupala

## Ohjeellinen imeväisen ravintovalmisteen käyttömäärä

Lapsen ikä	Ravintovalmisteen määrä/vrk
0-1 kk	500-600 ml
1-2 kk	600-800 ml
2-3 kk	700-1000 ml
3-5 kk	700-1200 ml
5-6 kk	700-1000 ml
6-8 kk	600-800 ml
8-12 kk	600 ml
yli 12 kk	noin 500 ml

## Kalsiumin saantisuositus ja viitteellinen lisatarve (mg/vrk) maitoallergisen ruokavaliossa

Lapsen ikä	Kalsiumin saantisuositus mg/vrk	Kalsiumvalmisteen käyttömäärä/vrk
Alle 6 kk	-	-
6-11 kk jos ravintovalmistetta alle 500 ml	540 mg	250 mg
6-11 kk jos ravintovalmistetta 500-1000 ml	540 mg	-
1-2 v jos ravintovalmistetta alle 500 ml	600 mg	500 mg
1-2 v jos ravintovalmistetta 500-1000 ml	600 mg	250 mg

\*Kalsiumlisän määrässä huomioidaan kalsiumilla täydennettyjen maitovalmisteiden tyyppisten valmisteiden esim. kaurajuoman ja soijajogurtin käyttö.

**Pelkästään äidinmaitoa maitona saava lapsi ei tarvitse kalsiumlisää. Jos imettävällä äidillä on maidoton ruokavalio, hän tarvitsee itse lisäkalsiumia 1000 mg päivässä.**

## D-vitamiinilisän tarve

Imeväisikäiset	D-vitamiinilisä valmisteena ympäri vuoden, mikrogrammaa/vrk
täysimetetty lapsi ja lapsi, joka saa vähemmän kuin 500 ml/vrk äidinmaidonkorviketta/vieroitusvalmistetta/erityisvalmistetta*	10
lapsi, joka saa päivittäin 500–800 ml äidinmaidonkorviketta/vieroitusvalmistetta/erityisvalmistetta*	6
lapsi, joka saa päivittäin enemmän kuin 800 ml äidinmaidonkorviketta/vieroitusvalmistetta/erityisvalmistetta*	2
<b>1-2-vuotiaat</b>	10

\* Äidinmaidonkorvikkeen/vieroitusvalmisteen määrään lasketaan mukaan D-vitamiinoidut lastenvellit ja -puurot.

