

## Lehmänmaitoallergisen ruokavalio ohje 2

Esimerkki 1-2 vuotiaalle lapselle, joka ei saa maitoa tai erityiskorviketta

### AAMUATERIA

- maidotonta puuroa (esim. kaura, ohra, ruis, vehnä, riisi, tattari, hirssi, maissi, kvinoa)
- marjoja tai hedelmiä sellaisenaan, soseena, kiisselinä/keittona
- juomaksi vettä, laimeaa mehua tai kalsiumrikastettua kaura -tai soijajuomaa

### LOUNAS

- perunaa (1-2 keskikokoista), bataattia, maissia, riisiä, pastaa
- kasviksia
- lihaa tai kanaa tai kalaa (30-45 g kypsänä= noin 2-3 rkl jauhelihaa) tai kananmuna tai kerran viikossa makkararuokaa
- juomaksi vettä, laimeaa mehua tai kalsiumrikastettua kaura -tai soijajuomaa
- leipää ja maidotonta margariinia (70 - 80 % rasvaa)
- halutessaan marjoja tai hedelmiä (sellaisenaan, soseena, kiisselinä/keittoina, puurona)

### VÄLIPALA

- hedelmiä -tai marjaruokaa (1-2dl) tai maidotonta jogurtintapaista valmistetta
- halutessaan leipää
- leivälle maidotonta margariinia (70-80 % rasvaa)
- vettä, laimeaa mehua tai kalsiumrikastettua kaura -tai soijajuomaa

### PÄIVÄLLINEN

- kuten lounas

### ILTAPALA

- kuten aamuateria

Ruokiin **lisätään** päivittäin energiansaannin turvaamiseksi **maidotonta** rasiamargariinia TAI ruokaöljyä 2-3 rkl (esimerkiksi rypsiöljyä tai auringonkukkaöljyä)

Aterioilla juomaksi tarjotaan kalsiumilla täydennettyä kaura -tai soijajuomaa noin 5dl / vrk, jos ne sopivat lapselle

Myös ruuanvalmistuksessa voidaan käyttää maitoa korvaavia kasviuomia /- kermoja.

**Riisijuomaa EI suositella alle 6-vuotiaalle**

Tarvittaessa kasviksista ja hedelmistä voi valita energiapitoisia vaihtoehtoja kuten banaani, avokado, pähkinät ja siemenet

Lihaa tai kalaa voi korvata osittain soijatuotteilla (esim. tofu, soijarouhe) tai palkokasveilla (esim. pavut, linssit) tai pähkinöillä ja siemenillä

## D-vitamiinin ja kalsiumin lisätarve

- D-vitamiinivalmistetta annetaan 1-2 vuotiaalle 10 mikrog./vrk ympäri vuoden riippumatta lapsen muusta ruokavaliosta
- kalsiumin lisätarve on 500mg / vrk. Kalsiumin määrässä huomioidaan kalsiumilla täydennettyjen valmisteiden käyttö esim. kalsiumrikastetut kaura -ja soijajuomat, jogurtin tapaiset tuotteet tai kalsiumrikastettu mehu

Mikäli lapsen ruokavalio on suppea, tarvitsee lapsi lisäksi monivitamiinihivenainetabletin päivittäin (esim. Multitabs Mini)

Tarvittaessa ravitsemusterapeutti tarkistaa ja suunnittelee lapsen ruokavalion yhdessä perheen kanssa

Lisätietoja ohjeessa Maitoallergian ruokavaliohoito (Ravitsemusterapeuttien yhdistys ry)