

# MIT SICHERHEIT LECKER

Mit Ernährungsplan  
zum Raustrennen

*Rezepte und Tipps zur Einführung von  
Beikost bei Kuhmilcheiweißallergie*



## 1 AUFWACHSEN MIT KUHMILCHEIWEIßALLERGIE 4

Diagnose Kuhmilcheiweißallergie	6
Schritt für Schritt sicher durch die Kuhmilcheiweißallergie	8
Ernährung mit Neocate® bei Kuhmilcheiweißallergie	10

## 2 BEIKOST BEI KUHMILCHEIWEIßALLERGIE 12

Hinweise zur Einführung neuer Lebensmittel	14
In 3 einfachen Schritten die Beikost einführen	15
Weitere Tipps	17
Empfehlungen zur milchfreien Ernährung im Alltag	18

## 3 HÄUFIGE FRAGEN 20

Was mache ich, wenn mein Kind allergisch reagiert?	22
Mein Kind wird nicht mehr richtig satt – was tun?	23
Was kann ich meinem Kind zu trinken geben?	23
Kann ich stillen und gleichzeitig Neocate® geben?	23

## 4 REZEPTE MIT NEOCATE® 24

Tipps für das Zubereiten von Rezepten mit Neocate®	26
Rezeptübersicht	28
Rezepte ab dem 5. Monat	30
ab dem 6. Monat	32
ab dem 7. Monat	35
ab dem 10. Monat	37
ab dem 1. Lebensjahr	39

## 5 ERNÄHRUNGSPLAN 43



# LIEBE ELTERN,

*die Einführung von Beikost und der Übergang zur Familienkost ist eine aufregende Zeit für die ganze Familie.*

Gerne möchten wir Ihnen als Eltern bestmöglich in dieser spannenden Zeit zur Seite stehen. Daher haben wir für Sie weiterführende Informationen rund um die Kuhmilcheiweißallergie und wertvolle Tipps zur milchfreien Ernährung in dieser Broschüre zusammengetragen.

Alles Gute für Sie und Ihr Kind wünscht Ihnen



*Ihr Neocate Team*

1

# AUFWACHSEN MIT KUHMITCH- EIWEIßALLERGIE



*Wir von Nutricia Milupa wünschen uns,*

dass Ihr Kind auch ohne Milch und Milchprodukte in allen Entwicklungsstufen optimal mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt wird und ganz normal wachsen kann. Daher haben wir das Stufenkonzept von Neocate® entwickelt – mit Produkten, die speziell an das Alter Ihres Kindes angepasst sind. So wird Ihr Kind immer altersgerecht versorgt und sicher vor allergischen Reaktionen geschützt. Im gesamten ersten Lebensjahr und auch danach, bis Milch und Milchprodukte wieder vertragen werden.



# DIAGNOSE KUHMITCHEIWEIßALLERGIE

*Sie erinnern sich bestimmt noch daran,  
als die Diagnose Kuhmilcheiweißallergie  
plötzlich im Raum stand.*

Vielleicht hatten Sie große Sorgen, was das konkret für Ihr Kind bedeutet. Vielleicht war es auch gar nicht greifbar für Sie, weil Sie vorher noch nie etwas davon gehört hatten.

In jedem Fall möchten wir Ihnen als Eltern bestmöglich zur Seite stehen und Sie Schritt für Schritt sicher durch die Kuhmilcheiweißallergie begleiten. Auf der nächsten Seite finden Sie eine Abbildung zu den einzelnen Schritten entlang der Kuhmilcheiweißallergie Reise. Wahrscheinlich befinden Sie sich gerade schon mitten in der Ernährungstherapie – und nun steht der nächste große Meilenstein an: die Beikosteinführung.

Normalerweise werden in der Beikostphase auch Breie auf Basis von Säuglingsmilch oder Kuhmilch gegeben. Da Ihr Kind mit Kuhmilcheiweißallergie strikt auf Milch und Milchprodukte verzichten muss und daher die spezielle Säuglingsnahrung Neocate® verschrieben bekommen hat, haben wir die Rezepte angepasst.

Mit dieser Broschüre möchten wir Sie bei Ihren täglichen Entscheidungen rund um das Thema Ernährung in allen wichtigen Entwicklungsphasen Ihres Kindes unterstützen.

Neben milchfreien Brei-Grundrezepten und leckeren Rezeptideen mit Neocate®, speziell entwickelt in Zusammenarbeit mit einer erfahrenen Ernährungsberaterin, finden Sie einen Leitfaden zur Einführung neuer Lebensmittel und zahlreiche Tipps zur milchfreien Ernährung im Alltag.



## WICHTIG ZU WISSEN:

*Eine Kuhmilcheiweißallergie ist  
keine Laktoseintoleranz!*

*Bei einer Kuhmilcheiweißallergie reagiert das Immunsystem auf die Eiweißbestandteile in der Milch, was sich durch unspezifische Symptome an Haut, Atemwegen oder Magen-Darm-Trakt äußert. Hier ist also das Immunsystem beteiligt.*

*Hingegen ist eine Laktoseintoleranz ein Mangel des körpereigenen Enzyms Laktase, das für die Aufspaltung von Milchzucker (Laktose) verantwortlich ist.*

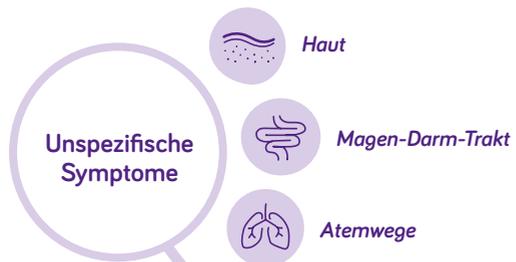
*Die Beschwerden können Bauchschmerzen, Blähungen und Durchfall sein.*

*Eine Kuhmilcheiweißallergie ist bei Säuglingen und Kleinkindern viel häufiger und eine Laktoseintoleranz sehr selten. Diese kommt eher bei Schulkindern und Erwachsenen vor.*

***Daher sind laktosefreie Produkte für Kinder mit Kuhmilcheiweißallergie nicht geeignet, denn sie enthalten weiterhin die Allergieauslösenden Eiweiße.***

# SCHRITT FÜR SCHRITT SICHER DURCH DIE KUHMITCHEIWEIßALLERGIE

Eine Kuhmilcheiweißallergie kann sich durch vielfältige Symptome äußern:



## 1 Diagnose

Sichere Diagnose mit Neocate®

Verschwanden die Symptome durch das Ersetzen der normalen Säuglingsmilch mit Neocate® kann vom Arzt beurteilt werden, ob eine Kuhmilcheiweißallergie vorliegt.



## 2 Sichere Therapie ab Geburt



100 % sichere & schnelle Symptombefreiung

Neocate® versorgt Babys sicher mit allen Nährstoffen und ersetzt die herkömmliche Säuglings- oder Kuhmilch im gesamten 1. Lebensjahr. Zu Beginn ausschließlich, dann begleitend zur Beikost und als Milchersatz für die Breizubereitung.

## 3 Optimale Therapie nach dem 1. Lebensjahr



Bei bis zu 50 % der Kinder bleibt die Kuhmilcheiweißallergie auch nach dem 1. Lebensjahr

Neocate® Junior deckt optimal den wachsenden Nährstoffbedarf des Kindes über das erste Lebensjahr hinaus und schützt vor Mangelernährung.

Die gute Nachricht: Eine Kuhmilcheiweißallergie bleibt nicht für immer

Spätestens im Schulalter vertragen rund 90 % der betroffenen Kinder die Milch wieder ohne Beschwerden.



# ERNÄHRUNG MIT NEOCATE® BEI KUHMILCHEIWEIßALLERGIE

*Muttermilch oder Säuglingsnahrung spielen eine wesentliche Rolle in der Ernährung von Babys, da sie alle wichtigen Nährstoffe enthalten, die für Wachstum und Entwicklung benötigt werden.*



Hat ein Kind eine Kuhmilcheiweißallergie, ist der einfachste und einzige Weg auf die Allergene zu verzichten, auf die das Baby vermeintlich reagiert. Wird das Kind voll oder teilweise gestillt, muss die Mutter daher vollständig auf Milch- und Milchprodukte in Ihrer Ernährung verzichten. Für nicht gestillte Kinder mit Kuhmilcheiweißallergie empfehlen Kinderärzte eine Nahrung wie Neocate®. Um keine allergischen Reaktionen hervorzurufen, sind Neocate® Produkte zu 100% kuhmilcheiweißfrei und damit sicher für die Kleinen.

Also alles raus, was nicht vertragen wird. Aber alles drin an wichtigen Nährstoffen, was die Kinder für eine altersgerechte Entwicklung brauchen.

## **Ab Geburt – Neocate® SYNEO und Neocate® Infant**

Neocate® SYNEO und Neocate® Infant sind in der Handhabung wie normale Säuglingsmilchnahrung – nur ohne Kuhmilcheiweiß. Für Kinder im 1. Lebensjahr optimal zusammengesetzt und können ab Geburt verwendet werden. Je nach Entwicklung des Kindes kann zwischen dem 5. und 7. Lebensmonat allmählich die Beikost eingeführt werden. Bei Kindern mit Kuhmilcheiweißallergie muss die Beikost zu 100% milchfrei sein. Neocate®



**Wichtiger Hinweis:** Stillen ist das Beste für Babys. Säuglingsanfangsnahrungen sollten nur auf Rat von Kinderärzten oder anderem medizinischen Fachpersonal verwendet werden.

kann hierbei die herkömmliche Säuglingsmilch oder Kuhmilch im Speiseplan Ihres Kindes ersetzen, solange bis die Kuhmilcheiweißallergie vorbei ist.

## **Ab 1 Jahr – Neocate® Junior**

Aber auch nach der Beikosteinführung und über das 1. Lebensjahr hinaus bleibt die Milch ein wichtiger Nährstofflieferant. Da Kinder mit Kuhmilcheiweißallergie auf Milch und Milchprodukte aber verzichten müssen, braucht es eine adäquate Alternative. Kinder, die milchfrei ernährt aufwachsen, sind aufgrund dieser Beschränkung dem Risiko einer Mangelernährung ausgesetzt. Neocate® Junior bietet Ihrem Kind eine bedarfsgerechte Nahrung, die den wachsenden Nährstoffbedarf an z.B. Calcium, Eisen oder Vitamin D Ihres Kindes über das erste Lebensjahr hinaus optimal deckt. So lange, bis die orale Toleranz erreicht ist und Milch und Milchprodukte wieder problemlos verzehrt werden dürfen.

Übrigens: Neocate® Junior ist aufgrund der Zusammensetzung pflanzlichen Drinks weit überlegen, diese sind daher bei Kindern mit Kuhmilcheiweißallergie als Ersatz für die Milch nicht geeignet.



*Neocate® sollte immer in ausreichenden Mengen verzehrt werden. Das heißt immer dann, wenn ansonsten eine Säuglingsmilch oder Nahrungen mit Milch-/Milchprodukten gegeben werden würde.*

2

## BEIKOST BEI KUHMITCH- EIWEIßALLERGIE



*Einfach und sicher mit Neocate® breiige bzw. feste Nahrung in den Speiseplan einführen.*

Je nach Entwicklung des Kindes sollte die Beikost zwischen dem 5. und 7. Lebensmonat eingeführt werden. Beginnen Sie mit kleinen Mengen, um herauszufinden, ob Ihr Kind das neue Lebensmittel gut verträgt. Bevor Sie mit der Beikosteinführung starten, sollten Sie sich von Ihrem Kinderarzt beraten lassen. Neben der Milch ist ein Verzicht auf weitere nachgewiesene Allergieauslöser bei Ihrem Kind notwendig.



*Die Schubbewegung mit der Zunge, die Ihr Kind beim ersten Kauen von Nahrung entwickelt, fördert auch die sprachliche Entwicklung des Kindes.*

# HINWEISE ZUR EINFÜHRUNG NEUER LEBENSMITTEL

Bei Babys mit einer Kuhmilchweißallergie kann die Beikosteinführung ebenso wie bei allen nicht-allergischen Babys ab dem 5. Monat einheitlich (oder wann Ihr Kind Interesse zeigt) durchgeführt werden. Dabei ist es wichtig, nur auf Nahrungsmittel

zu verzichten, auf die eine Allergie nachgewiesen worden ist. Ein Verzicht auf weitere Nahrungsmittel ist ansonsten nicht notwendig. Säuglingsnahrungen auf Sojabasis sollten nicht verwendet werden, da sie Phytoöstrogene und Phytate enthalten.



*Führen Sie neue Lebensmittel nur einzeln ein – und nur dann, wenn Ihr Kind gesund ist.*

Auf diese Weise können Sie schnell herausfinden, ob Ihr Kind das neue Lebensmittel gut verträgt. Eventuell auftretende allergische Reaktionen und Unverträglichkeiten können so schnell dem neu eingeführten Lebensmittel zugeordnet werden.



*Beginnen Sie mit den üblichen empfohlenen Lebensmitteln für die Beikosteinführung.*

Üblicherweise beginnt die Beikost mit Karotten, Kartoffeln, Hühnchen oder Obst. Auch ein Brei mit Getreideflocken, angerührt mit Neocate®, kann zu Beginn eingeführt werden.



*Lassen Sie sich etwas Zeit bei der Einführung neuer Lebensmittel.*

Es sollten einige Tage vergehen, bevor Sie ein weiteres neues Lebensmittel in den Speiseplan aufnehmen.



*Geben Sie Ihrem Kind anfänglich nur kleine Mengen der neuen Lebensmittel.*

Falls Ihr Kind keine Symptome zeigt, erhöhen Sie die Menge allmählich über mehrere Tage.



*Geben Sie Ihrem Kind regelmäßig alle eingeführten Lebensmittel, die es gut verträgt*

Natürlich immer ohne Milch und Milchprodukte.

# IN 3 EINFACHEN SCHRITTEN DIE BEIKOST EINFÜHREN

1

*Ein sanfter Start*

Wenn Sie Ihrem Kind das erste Mal feste Nahrung geben, ist die richtige Konsistenz wichtig. Mit glatten, pürierten und mild schmeckenden Speisen können Sie die Umstellung anfangs am besten steuern. Neocate® sollte nicht unter alle Mahlzeiten gerührt werden, damit Ihr Kind den natürlichen Geschmack anderer Lebensmittel kennenlernt. Im ersten Lebensjahr wird Neocate® als Flaschenmahlzeit und zur Zubereitung des Milchbreis

eingesetzt. Später mit Übergang zur Familienkost kann Neocate® auch aus dem Becher, z.B. zu den Brotmahlzeiten, als Müsli oder auch als Fruchtshake am Nachmittag eingesetzt werden. Bei Bedarf können bei Akzeptanzproblemen, unzureichender Nahrungsaufnahme oder Gedeihstörung auf Anweisung des Arztes herkömmliche Speisen zusätzlich mit Neocate® angereichert werden.

2

*Klumpchen und Stückchen*

Sobald sich Ihr Kind an eine glatte Konsistenz gewöhnt hat, können Sie mit Speisen experimentieren, die etwas grober strukturiert sind.

- Stampfen, reiben oder würfeln Sie Lebensmittel.
- Lassen Sie das Kind selbst essen. Egal, wie es danach aussieht.
- Lassen Sie Ihr Kind beim Essen niemals allein. Es macht ohnehin mehr Spaß, neue Dinge gemeinsam auszuprobieren!



*Weiterhin die empfohlene Menge an Neocate® als Ersatz für die Milchmahlzeiten nehmen. So stellen Sie eine gute Versorgung für Ihr Kind sicher.*

### 3 Essen auf die Hand

Fertige Nahrungsmittel wie Zwieback, Kekse und Brot enthalten häufig versteckt Kuhmilchweiß und sind somit für Kinder mit Kuhmilchweißallergie nicht geeignet. Achten Sie beim Einkauf daher auf die Zutatenliste. Meist gibt es milchfreie Alternativen.

Wir haben einige tolle milchfreie Ideen zusammengestellt, mit denen Ihr Kind das Essen mit den Fingern erkunden kann.

#### **Gemüse**

Gedünstet und in Streifen geschnitten

#### **Obst**

Geschält und in gut greifbare Stücke geschnitten

#### **Zarte Fleischstreifen**

Gekocht und in Streifen geschnitten,  
z.B. Pute, Hähnchen, Schwein, Rind



Essen mit den  
Händchen erkunden

## WEITERE TIPPS

- *Selbst zubereitete Beikost ist für Kinder mit Nahrungsmittelallergien von Vorteil, da Sie über die Zusammensetzung entscheiden und sicher sein können, dass die Nahrung 100% kuhmilchweißfrei ist. Viele Babygläschen und Breie sind trotzdem geeignet. Bitte checken Sie beim Einkauf immer sorgfältig die Zutatenliste, Milchbestandteile sind deklariert.*
- *Zubereitete Speisen ohne Neocate® können Sie kühl stellen und Ihrem Kind später oder am nächsten Tag geben. Neocate® sollte immer frisch kurz vor dem Füttern zugegeben werden.*
- *Pürierte Speisen lassen sich auch gut in Eiswürfelbehältern einfrieren, so dass Sie die Würfel nach Bedarf auftauen können. Neocate® nach dem Auftauen zugeben.*
- *Vermeiden Sie Geschmacksstoffe, künstliche Farbstoffe und Zusatzstoffe (Kräuter, Gewürze, Brühwürfel, Salz und Pfeffer).*

# EMPFEHLUNGEN ZUR MILCH-FREIEN ERNÄHRUNG IM ALLTAG

Während die Ernährung Ihres Kindes langsam zur Familienkost übergeht, kann auch die milchfreie Ernährung immer mehr zu einer Herausforderung im Alltag werden. Denn viele übliche Nahrungsmittel enthalten Spuren von Milch.

Achten Sie beim Kauf von Lebensmitteln grundsätzlich auf die Zutatenliste. Allergene müssen in den Zutatenverzeichnissen besonders hervorgehoben

werden. Fragen Sie bei Frischwaren genau nach. Lassen Sie sich zusätzlich von Ihrem Kinderarzt sowie einem Ernährungsexperten umfassend beraten.

Informieren Sie alle Familienangehörige und jede Person, die Ihr Kind betreut. So vermeiden Sie, dass Dritte Ihrem Kind unwissentlich etwas zu Essen geben, das Milcheiweiß enthält.

## WAS DARF MEIN KIND ESSEN?



- Fleisch (z.B. Kassler, Rohschinken, Putenbrust)
- Fisch
- Ei
- Fette (z.B. milchfreie Margarine, Öle)
- Getreide
- Brot und Backwaren (z.B. milchfreie Brotsorten, Backwaren, Reiswaffeln)
- Nudeln/Reis
- Kartoffeln/ Gemüse/Obst
- Hülsenfrüchte
- (süße) Brotaufstriche (z.B. Marmelade, Honig (ab 1 Jahr), Zuckerrübensirup)
- Vegane Brotaufstriche
- Süßigkeiten/Snacks (z.B. Fruchtgummi, Götterspeise, Popcorn, milchfreie Eissorbets, Salzstangen, milchfreie Schokolade, milchfreie Cracker)

## WORAUF MUSS MEIN KIND VERZICHTEN?



- Butter/Butterschmalz
- Buttermilch/Kefir
- Crème fraîche
- Dickmilch
- Joghurt
- Alle Käsesorten
- Kondensmilch
- Magermilch/-pulver
- Milchcreme
- Rahm/Sahne/ Speisequark/Topfen
- Schmand/Sauerrahm
- Vollmilch/-pulver
- Ziegen-/Schaf-/ Stutenmilch
- Fruchtsäfte mit Molke
- Laktosefreie Milch und Milchprodukte
- Trockenmilch/fettfreie Milchtreckenmasse
- Molke/Molkepulver/-eiweiß/-protein
- Laktosefreie Produkte



Bei loser Ware, z.B. beim Bäcker oder Metzger, bitte immer nachfragen, ob **Milch** oder **Milchbestandteile** enthalten sind!



Bei folgenden Fertigprodukten lohnt sich ein genaueres Hinsehen!

- Fleischwaren (z.B. Frikadelle, Leberwurst, Brühwurst, gekochter Schinken)
- Fischwaren (z.B. Fischsalat, marinierte Erzeugnisse)
- Eierspeisen (z.B. Pfannkuchen, Spätzle)
- Brot/Backwaren (z.B. Milchbrötchen, Zwieback, Gebäck)
- Müslimischungen (z.B. Schokomüsli)
- Nudel- und Reisgerichte
- Kartoffelerzeugnisse (z.B. Kroketten, Püree)
- Gemüsemischungen (z.B. Rahmgemüse)
- süße Brotaufstriche (z.B. Nuss-Nougat-Creme)
- Getränke (z.B. Instantgetränke)
- Süßigkeiten (z.B. Schokolade, Bonbons, Lakritz)
- Weiteres: Soßen, Suppen, Pizza, Desserts, Dressings, Mayonnaise, Ketchup

3

## HÄUFIGE FRAGEN



# HÄUFIGE FRAGEN



## WAS MACHE ICH, WENN MEIN KIND ALLERGISCH REAGIERT?

Brechen Sie den Versuch mit diesem Lebensmittel sofort ab. Notieren Sie sich das Datum der allergischen Reaktion und die aufgetretenen Symptome sowie den Zeitpunkt, wann die Symptome nach

dem Verzehr auftraten. Besprechen Sie diese mit Ihrem Kinderarzt oder einer Ernährungsfachkraft. Warten Sie ungefähr 1–3 Tage, bevor Sie ein anderes neues Lebensmittel einführen.

*„Soll ich es noch einmal mit problematischen Lebensmitteln versuchen?“*



*Die meisten Allergien verlieren sich mit zunehmendem Alter, manche bleiben jedoch länger bestehen. Kinderärzte raten wieder vertragene Lebensmittel regelmäßig zu verzehren. Am besten fragen Sie Ihren Arzt oder eine Ernährungsfachkraft, wann und wie problematische Lebensmittel ein weiteres Mal in den Speiseplan aufgenommen werden können.*

*Bei allergischen Reaktionen sollte der erste Versuch immer beim Kinderarzt oder einer*

*Klinik durchgeführt werden. Denn in der Regel sollte nicht auf Lebensmittel verzichtet werden, wenn sie Ihrem Kind keine Probleme mehr bereiten.*



*Eine Kuhmilcheiweißallergie verliert sich mit zunehmenden Alter. Spätestens im Schulalter vertragen rund 90% der Kinder Milch und Milchprodukte wieder problemlos. Die sogenannte orale Toleranz ist dann erreicht.*

## MEIN KIND WIRD NICHT MEHR RICHTIG SATT – WAS TUN?

Kinder verändern sich, so auch Ihr Nährstoffbedarf. Daher darf Ihr Kind die Menge und Häufigkeit der Mahlzeiten bestimmen. Sprechen Sie mit Ihrem Kinderarzt, um gegebenenfalls die bisherige Tagesmenge anzupassen. Neocate® Infant und SYNEO sind ab Geburt geeignet. Nach dem 1. Lebensjahr deckt Neocate® Junior den veränderten Nährstoffbedarf.

## KANN ICH STILLEN UND GLEICHZEITIG NEOCATE® GEBEN?

Bei der sogenannten „Zwimilchernährung“ mit Neocate ist das Vorgehen ähnlich wie bei anderen Säuglingsmilchen. Generell sollte immer zuerst die Brust und dann erst die Flasche gegeben werden. Um eine Brustverweigerung Ihres Babys zu vermeiden, sollte das Trinken mit Flasche genauso „anstrengend“ sein, wie das Trinken an der Brust. Natürlich ist auch bei der Zwimilchernährung die milchfreie Ernährung der Mutter notwendig, damit das Baby vor Reaktionen geschützt ist.

**Wichtiger Hinweis:** Stillen ist das Beste für Babys. Säuglingsanfangsnahrungen sollten nur auf Rat von Kinderärzten oder anderem medizinischen Fachpersonal verwendet werden.

## WAS KANN ICH MEINEM KIND ZU TRINKEN GEBEN?

Sobald drei Breimahlzeiten eingeführt sind, benötigt Ihr Kind zusätzliche Flüssigkeit. Als Getränke eignen sich am besten Wasser, ungesüßte Tees oder stark verdünnte Saftschorlen. Verwenden Sie nur Saft aus Früchten, die Sie bei Ihrem Kind getestet haben und die es gut verträgt. Bitte bevorzugen Sie calciumreiches Mineralwasser (> 150 mg / l). Dieses trägt im Beikostalter zusätzlich zur Bedarfsdeckung mit Calcium bei. Außerdem sind weiterhin 2 Portionen Neocate (300ml) morgens und abends fester Bestandteil des Ernährungsplans.



4

## REZEPTE MIT NEOCATE®



*Von Breien bis zu Pfannengerichten:*

Alle Rezepte in diesem Kapitel sind dafür gedacht, die Ernährung Ihres Kindes zu erleichtern – und gleichzeitig aus den Mahlzeiten ein freudiges und aufregendes Erlebnis für Kind und Eltern werden zu lassen.



# TIPPS FÜR DAS ZUBEREITEN VON REZEPTEN MIT NEOCATE®



Alle Neocate® Produkte sind hinsichtlich der Nährwertzusammensetzung bzw. Handhabung genau auf die Bedürfnisse Ihres Babys abgestimmt und sorgen in jeder Altersphase für eine altersgerechte Versorgung. Die Einnahme erfolgt immer unter ärztlicher Anweisung und unter Berücksichtigung der aktuellen Nahrungsaufnahme, dem derzeitigen Ernährungszustand sowie möglicherweise vorliegenden Begleiterkrankungen.

Die Neocate® Produkte können je nach persönlicher Vorliebe zubereitet werden, so dass die Freude am Essen nicht zu kurz kommt. Generell gilt: Neocate® Produkte können genau wie herkömmliche Säuglingsnahrungen nach Bedarf gefüttert werden und darüber hinaus auch für die Zubereitung nachfolgender Rezepte verwendet werden. Im gesamten 1. Lebensjahr und darüber hinaus.

**Die Rezepte richten sich nach den Empfehlungen pädiatrischer Fachgesellschaften und wurden in Zusammenarbeit mit einer Ernährungsfachkraft entwickelt.**

Weitere tolle Rezeptideen finden Sie auf [www.nutricia.de/services/rezepte/neocate-rezepte/rezepte-mit-neocate](http://www.nutricia.de/services/rezepte/neocate-rezepte/rezepte-mit-neocate)



## Abkürzungen

- TL = Teelöffel
- EL = Eszlöffel
- ML = Neocate®-Messlöffel
- Pck. = Päckchen
- ml = Milliliter
- g = Gramm
- TK = Tiefkühlkost
- Pr. = 1 Prise



Denken Sie bitte daran:

- Neocate® sollte immer erst kurz vor dem Servieren hinzugegeben werden.
- Halten Sie sich bei der Zubereitung bitte an die Anweisungen auf den Neocate® Produkten.
- Neocate® sollte nicht aufgekocht und nicht zu stark erhitzt oder in der Mikrowelle zubereitet werden, da sonst Nährstoffe verloren gehen.
- Diese Broschüre enthält auch einige Rezepte, bei denen Neocate® verbacken oder eingefroren wird, wodurch ein Teil der Nährstoffe oder wertvolle Bifidobakterien verloren gehen. Bitte achten Sie darauf, dass Ihr Kind ausreichend Neocate® zu sich nimmt, das nicht zu stark erhitzt/gefroren wurde. Erhitzte oder eingefrorene Mahlzeiten mit Neocate® sollten die Ausnahme bilden.
- Wärmen Sie gekochte Speisen, denen Neocate® zugesetzt wurde, nicht wieder auf.
- Verwenden Sie nur Rezepte, deren Zutaten Ihr Kind verträgt. Sehen Sie immer auf der Lebensmittelverpackung nach oder fragen Sie im Geschäft, ob die Inhaltsstoffe für Ihr Kind geeignet sind.
- Gehen Sie nicht das Risiko ein, die Speisen Ihres Kindes mit problematischen Zutaten zu verunreinigen (indem Sie zum Beispiel Ihr Kind mit einem Löffel füttern, der gerade zuvor zum Umrühren von Milchkaffee verwendet wurde).
- Wenn Ihr Kind nicht auf die übliche Trinkmenge Neocate® kommt, dann sollte Neocate® den Speisen zugesetzt werden. Manchmal wird Milch küchentechnisch benötigt, wie z.B. zur Breiherstellung. Hierfür kann Neocate® als Ersatz für die Milch Verwendung finden.



Bei Neocate® SYNEO ist es aufgrund der enthaltenen, wertvollen Bifidobakterien besonders wichtig, das abgekochte Wasser vor Zugabe des Pulvers unter 40°C (Wangenprobe) abkühlen zu lassen. Lebenden Mikroorganismen können bei zu hohen Temperaturen absterben.

# NEOCATE® REZEPTE AB DEM 5. MONAT

## GEMÜSE-KARTOFFEL- FLEISCH-BREI

### Zubereitung

Gemüse und Kartoffeln waschen, schälen und grob in Stücke schneiden. Gemüse in einem Topf mit etwas Wasser zum Kochen bringen und bei geringer Hitze köcheln lassen, bis es weich ist. Das Gemüse mit einer längeren Garzeit 5-10 Minuten vorher andünsten.

### Mit Fleisch oder Fisch

Fleisch oder Fisch würfeln und in etwas Wasser weich kochen.

Alle Zutaten, Öl und Saft in einem hohen Gefäß fein pürieren. Bei zu fester Konsistenz etwas Brühe vom Kochen oder abgekochtes Wasser hinzufügen.

### Tipp

Dieser Brei kann mittags wahlweise mit oder ohne Neocate® gegeben werden. Bei Zugabe von Neocate® den Brei zunächst auf Esstemperatur (40°C) abkühlen lassen und kurz vor dem Füttern 3 ML Neocate® SYNEO/Infant Pulver unterrühren.



### Zutaten für 1 Portion Basisrezept

- 90-100 g Gemüse
- 40-60 g Kartoffeln
- 20-30 g mageres Fleisch (oder Fisch)

### Vegetarische Variante:

- 10 g Haferflocken
- 8-10 g Rapsöl
- 20-30 ml Fruchtsaft, mild

### Bei Bedarf:

- 3 ML Neocate® SYNEO/Neocate® Infant

## KARTOFFELBREI

### Zubereitung

Die Kartoffeln in einem Topf mit siedendem Wasser garen, bis sie weich sind. Anschließend die Kartoffeln mit einem Messer schälen, klein schneiden und abwiegen.

Die Kartoffeln mit der Presse (oder Kartoffelstampfer) zu Püree drücken. Neocate® Pulver wie gewohnt mit Wasser zubereiten. Gestampfte abgekühlte Kartoffeln, zubereitetes Neocate® und Rapsöl glatt verrühren.



### Zutaten für 1 Portion

- 100 g Kartoffeln, mehlig kochend
- 1 ML Neocate® SYNEO/Neocate® Infant
- 30 ml Wasser
- 1 TL Rapsöl



# NEOCATE® REZEPTE AB DEM 6. MONAT

## MILCHFREIER GETREIDE-BREI MIT OBST

### Zubereitung

Wasser aufkochen und kurz abkühlen lassen.  
Getreideflocken und Obstmus untermengen. Kurz  
vor dem Füttern Neocate® Pulver hinzugeben und  
gut verrühren.



### Zutaten für 1 Portion

- 200 ml Wasser
- 6 ML Neocate® SYNEO/  
Neocate® Infant
- 30 g milchfreie  
Getreideflocken
- 20-30 g Obstmus



## OBST-GRIESSBREI

### Zubereitung

Trinkwasser abkochen und in ein Schälchen geben.  
Den Instant-Grießbrei einrühren und den Brei  
etwas abkühlen lassen.

Kurz vor dem Füttern Neocate® SYNEO/  
Infant Pulver mit dem feinstückigen Früchtemus  
unter den Grießbrei mischen.



### Zutaten für 1 Portion

- 20 g Instant-Grießbrei,  
milchfrei
- 180 ml Wasser
- 6 ML Neocate® SYNEO/  
Neocate® Infant
- 20 g Früchtemus,  
feinstückig (Gläschen)

## KARTOFFEL- PASTINAKE-BREI

### Zubereitung

Die Kartoffeln schälen, klein schneiden und abwiegen.  
Die Kartoffelstücke in einem Topf mit siedendem Wasser garen, bis sie weich sind.

### Mit Pute:

Das Putenfleisch ebenfalls in etwas Wasser garen, bis es weich gekocht ist.

Die Kartoffelstücke zusammen mit dem Wasser, dem Pastinakenmus, dem Putenfleisch (falls gewünscht) und dem Rapsöl in ein hohes Gefäß geben und mit dem Pürierstab pürieren. Kurz vor dem Füttern Neocate® SYNEO/Infant Pulver unterrühren.

### Tipp

*Das Pastinakenmus kann jederzeit durch anderes verträgliches Gemüse ausgetauscht werden, z.B. Brokkoli, Zucchini, Karotten, Fenchel oder Kürbis. Hierbei können Sie frisches Gemüse weich garen oder fertige milchfreie Babygläschen verwenden.*



### Zutaten für 1 Portion

- 50 g Kartoffeln, mehlig kochend
- 30 ml Wasser, abgekocht
- 70 g Pastinakenmus (Gläschen)
- Wahlweise mit 30 g Putenfleisch
- 2 ML Neocate® SYNEO/Neocate® Infant
- 1 TL Rapsöl

## NEOCATE® REZEPTE AB DEM 7. MONAT

### HIRSE-ZUCCHINI-BREI

### Zubereitung

Das Wasser mit dem Apfelsaft in einem Topf aufkochen und von der Herdplatte nehmen. Die Hirseflocken mit einem Schneebesen einrühren und den Brei etwas abkühlen lassen.

Die Zucchini waschen, schälen, 50 g abwiegen, klein schneiden und in siedendem Wasser dünsten, bis die Stücke weich sind.

Den Hirsebrei zusammen mit den Zucchiniportionen und dem Rapsöl in ein hohes Gefäß geben und mit dem Pürierstab pürieren. Kurz vor dem Füttern Neocate® SYNEO/Infant Pulver einrühren.



### Zutaten für 1 Portion

- 20 g Hirseflocken
- 100 ml Wasser
- 30 ml Apfelsaft
- 50 g Zucchini
- 1 TL Rapsöl
- 2 ML Neocate® SYNEO/Neocate® Infant





Mit Baby-Saft  
verfeinert

## APFEL-HIRSE-BREI

### Zubereitung

Apfelsaft und Wasser in einem Topf aufkochen lassen und von der Herdplatte nehmen. Die Hirseflocken einrühren und den Brei etwas abkühlen lassen.

Danach das Rapsöl und den milden Apfel unter den Brei mischen. Kurz vor dem Füttern Neocate® Pulver unterrühren.

### Tipp

Auch hier kann die Obstsorte gegen jede andere verträgliche Sorte ausgetauscht werden.



### Zutaten für 1 Portion

- 100 ml Baby-Saft: Milder Apfelsaft
- 100 ml Wasser
- 20 g milchfreie Hirseflocken
- 1 TL Rapsöl
- 50 g Milder Apfel (Gläschen)
- 2 ML Neocate® SYNEO/ Neocate® Infant

# NEOCATE® REZEPTE AB DEM 10. MONAT

## NEOCATE® „MILCHREIS“

### Zubereitung

Wasser aufkochen und Milchreis zugeben. Unter ständigem Rühren bei geringer Hitze weich kochen.

Falls Flüssigkeit fehlt, Wasser entsprechend ergänzen. Kurz vor dem Füttern Neocate® Pulver unter den abgekühlten Milchreis mischen.



### Zutaten für 1 Portion

- 40 g Milchreis (milchfrei)
- 150 ml Wasser
- 3 ML Neocate® SYNEO/ Neocate® Infant



Serviervorschlag

## HÜHNCHEN- GEMÜSE-PFANNE

### Zubereitung

Gemüse waschen, schälen und klein schneiden. In einen Topf mit ausreichend Wasser geben, sodass das Gemüse bedeckt ist (ca. 1 Tasse). Gemüse kochen bis es weich ist. Flüssigkeit nicht weggießen, da daraus eine Soße gemacht werden kann.

Das gekochte Hühnerfleisch in kleine Stücke schneiden. In einem anderen Topf Öl erhitzen, das Hühnchen dazugeben und garen bis es braun ist.

Gemüse in den Topf mit dem gegarten Hühnchen geben. Maismehl mit kaltem Wasser mischen, in den Topf geben und alles einige Minuten lang köcheln lassen. Abkühlen lassen.

Kurz vor dem Füttern Neocate® Pulver einrühren.



### Zutaten für 1 Portion

- 50 g Hühnchenbrust (ohne Haut)
- 1 TL Rapsöl
- 50 g Karotten und/oder Süßkartoffeln (Kumara)
- 50 g Blumenkohl- oder Brokkoliröschen
- 1 TL Maismehl
- 1 EL kaltes Wasser
- 2 ML Neocate® SYNEO/ Neocate® Infant

### Tipp

*Alle Rezepte lassen sich für Kinder ab 1 Jahr auch mit Neocate® Junior zubereiten!*



## NEOCATE® REZEPTE NACH DEM 1. LEBENSJAHR

### HÜHNCHEN MIT KARTOFFELN „ART BOLOGNESE“

### Zubereitung

Kartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden. Zucchini schälen und raspeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Hühnchen bei mittlerer Hitze braun werden lassen.

Kartoffeln und Wasser hinzufügen. Alles zum Kochen bringen und ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind. Weiche Kartoffeln mit einer Gabel zerdrücken. Geraspelte Zucchini hinzugeben und alles einige Minuten kochen lassen.

Abkühlen lassen. Kurz vor dem Füttern Neocate® Junior hinzugeben.

### Tipp

*Dieses Gericht kann mit Nudeln serviert werden. Bitte sicherstellen, dass die Produkte nur verträgliche Inhaltsstoffe enthalten. Gebrauchsanweisungen auf den jeweiligen Packungen beachten. Anstelle des im Rezept vorgeschlagenen Gemüses kann jedes andere verträgliche Gemüse verwendet werden. Kartoffeln, Süßkartoffeln (Kumara) oder Kürbis lassen sich leicht zerdrücken und verleihen dem Gericht eine dickere Konsistenz.*



### Zutaten für 1 Portion

- 25 g Hühnchenbrust ohne Haut, gehackt (oder anderes verträgliches Hackfleisch)
- 75 g Kartoffeln
- 30 g Zucchini
- 75 ml Wasser
- 1 TL Rapsöl
- 3 ML Neocate® Junior



*Auch nach dem 1. Lebensjahr bleibt eine optimale Nährstoffversorgung bei Kuhmilcheiweißallergie weiterhin relevant. Unser Neocate® Junior ist hierbei optimal zusammengesetzt.*



Serviervorschlag

## KARTOFFELSUPPE

### Zubereitung

Knollensellerie und Kartoffeln schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden. In einem Topf das Wasser mit der Gemüsebrühe zum Kochen bringen, Gemüsewürfel zugeben und 15 Minuten bei verminderter Temperatur weich garen.

In der Zwischenzeit die Möhren schälen und grob raspeln, den Lauch waschen und in feine Ringe schneiden. In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Möhrenraspel und Lauchringe für 2 Minuten darin andünsten.

Wenn die Kartoffel- und Selleriewürfel weich sind, mit der Flüssigkeit in einem hohen Gefäß mit dem Pürierstab pürieren. Es dürfen noch vereinzelt Gemüsewürfel erhalten bleiben. Nun das Neocate® Junior zugeben und glatt verrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Zum Schluss das gedünstete Gemüse aus der Pfanne zugeben.



### Zutaten für 1 Portion

- 40 g Knollensellerie
- 80 g Kartoffeln (mehlig kochend)
- 150 ml Wasser
- 5 g Gemüsebrühe, milchfrei (z.B. Alnatura)
- 3 ML Neocate® Junior
- Salz, Pfeffer, Muskat
- 40 g Möhren
- 15 g Lauch
- 5 g Öl

### Tipp

Anstelle des Selleries kann auch Kürbis verwendet werden.

## PFANNKUCHEN OHNE EI

### Zubereitung

Mehl, Salz, Backpulver und Neocate® Junior vermischen, Wasser zugeben und alles zu einem glatten Teig verrühren.

Margarine in einer Pfanne erhitzen und nacheinander 2-3 EL Teig hineingeben. Kleine Pfannkuchen goldbraun backen.



### Zutaten für 5 Stück

- 200 g Weizenvollkornmehl
- 2 TL Backpulver
- 8 ML Neocate® Junior
- 250 ml Wasser
- 2 EL Margarine, milchfrei, zum Einfetten

## MÖHREN-ZIMT-MUFFINS

### Zubereitung

Backofen auf 180°C vorheizen. Möhren putzen und fein raspeln.

Alle Zutaten miteinander zu einem glatten Teig verrühren.

Muffinbackform mit Muffinförmchen auslegen. Die Formen zur Hälfte befüllen. Muffins für 20 Minuten bei 180°C Ober-Unterhitze backen.



### Zutaten für 10 Stück

- 200 g Weizenmehl
- 100 g Haferflocken
- 2 EL Zucker
- 1 TL Zimt
- 4 ML Neocate® Junior
- 100 ml Wasser
- 75 ml Rapsöl
- 200 g Möhren
- 1 Ei





Ohne Ei, Milch,  
Weizen, Soja

## BANANENKUCHEN

### Zubereitung

Backofen auf 180°C vorheizen, eine 24er Springform ausfetten.

Margarine und Zucker schaumig rühren. Banane sehr fein zerdrücken und zugeben. Restliche Zutaten unter den Teig rühren.

Teig in die Springform geben. Kuchen bei 180°C für ca. 20 Minuten backen.

Den Kuchen auskühlen lassen und nach Belieben mit Puderzucker bestreuen oder mit zerlassener milchfreier Schokoladenglasur überziehen.



### Zutaten für 12 Stück

- 300 g Maisstärke
- 200 g Zucker
- 300 g Margarine, milchfrei
- 1 Banane
- 150 ml Wasser
- 3 ML Neocate® Junior
- 2 TL Backpulver
- 3 EL Kakao
- 1 EL Vanillezucker

## BANANEN-HEIDELBEER-EIS

### Zubereitung

Heidelbeeren waschen und Banane schälen. Alle Zutaten mixen und 4 Stiel-Eisformen abfüllen. Eismasse für mindestens 3 Stunden einfrieren.



### Zutaten für 1 Portion

- 75 g Banane
- 100 g Heidelbeeren
- 1 TL Honig
- 4 ML Neocate® Junior
- 125 ml Wasser

## KIBA-SHAKE

### Zubereitung

Neocate® Junior wie gewohnt mit Wasser zubereiten. Banane, Kirschen, Apfelsaft und Neocate® Pulver mit dem Pürierstab zu einem fluffigen Shake mixen. Den Shake am besten gekühlt genießen.



### Zutaten für 1 Portion

- 150 ml Wasser
- 4 ML Neocate® Junior
- 75 g Banane
- 50 ml Apfelsaft
- 60 g Kirschen





# LIEBE ELTERN,



wir hoffen, dass wir Ihnen mit dieser Broschüre alle wichtigen Tipps & Antworten auf Ihre Fragen rund um die Beikost mit Kuhmilcheiweißallergie geben konnten.

Als Nutricia Milupa stehen wir Ihnen als Partner für die sichere Ernährungstherapie bei Kuhmilcheiweißallergie immer zur Seite.

Viel Spaß in der spannenden Beikostphase für Sie und Ihr Kind wünscht Ihnen

*Ihr Neocate Team*

Möchten Sie in regelmäßigen Abständen kostenlos mit nützlichen Informationen, praktischen Tipps und wertvollen Ratschlägen zum Thema Kuhmilcheiweißallergie und Ernährung mit Neocate versorgt werden?

Dann melden Sie sich hier zu Katies kuhler Klub an:



Neocate® ist eine Spezialnahrung auf Basis non-allergener Aminosäuren zum Diätmanagement bei Kuhmilcheiweißallergie, multiplen Nahrungsmittelallergien und anderen Indikationen, für die eine Elementardiät auf Aminosäurebasis empfohlen wird. Neocate® ist ein Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät). Nur unter ärztlicher Aufsicht verwenden.

Hier raustrennen

## ERNÄHRUNGSPLAN FÜR SÄUGLINGS UND KLEINKINDER

	MILCHERNÄHRUNG	EINFÜHRUNG BEIKOST					EINFÜHRUNG FAMILIENKOST					
ALTER (Monate)	1. - 4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	ab 1. Jahr	ab 2. Jahr	ab 3. Jahr
MORGENS	Muttermilch und/oder Neocate® SYNEO/Infant nach Bedarf über den Tag verteilt. Entsprechende Angaben in ml auf Neocate® Dose.							Neocate® SYNEO/Infant und Frühstücksbrot			Neocate® Junior und Frühstücksbrot	
VORMITTAGS								Zwischenmahlzeit ggfs. mit Neocate® SYNEO/Infant			Zwischenmahlzeit ggfs. mit Neocate® Junior	
MITTAGS*	Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei ggfs. mit Neocate SYNEO/Infant					Mittagessen ggfs. mit Neocate® Junior						
NACHMITTAGS								Milchfreier Getreidebrei mit Obst		Zwischenmahlzeit ggfs. mit Neocate® SYNEO/Infant		Zwischenmahlzeit ggfs. mit Neocate® Junior
ABENDS	Neocate® SYNEO/Infant mit Getreideflocken					Neocate® SYNEO/Infant und Abendbrot			Neocate® Junior und Abendbrot			

Quelle: adaptiert nach Forschungsinstitut für Kinderernährung  
Weitere Hinweise: entsprechend der Rezepte

\* wird für die Herstellung des Mittagsbreis Milch benötigt, kann diese durch Neocate ersetzt werden.  
Ein Zusatz von Neocate in Mahlzeiten ist auch immer dann erforderlich, wenn die getrunkene Menge Neocate nicht ausreicht.



Die Beikostbroschüre  
gibt es übrigens  
in verschiedenen  
Sprachen!



Deutsch



English



русский



Türkçe



ةىبرعلا



#### Deutschland

Nutricia Milupa GmbH  
Am Hauptbahnhof 18  
D-60329 Frankfurt am Main

Kontakt Nutricia Milupa D-A-CH:  
00800 - 700 500 00

info.nutricia-milupa.de@danone.com  
www.nutricia.de

#### Österreich

Nutricia Milupa GmbH  
Halleiner Landstraße 58  
A-5412 Puch/Hallein

Kontakt Nutricia Milupa D-A-CH:  
00800 - 700 500 00

info.nutricia-milupa.at@danone.com  
www.nutricia.at