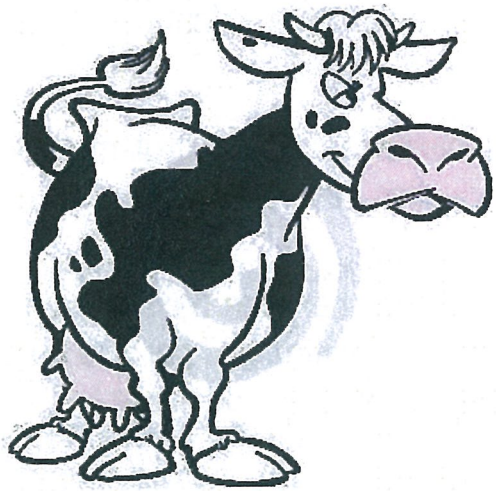
hôpital fribourgeois
freiburger spital

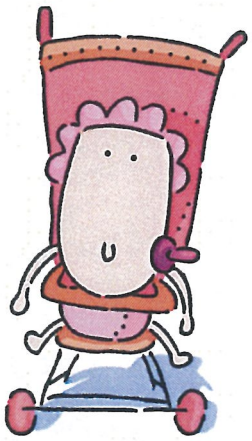
Direction des soins
Service de Nutrition et diététique

Pour : .....
Diététicienne : .....
T : .....
Date : .....

Allergie aux protéines du lait de vache :



Comment diversifier l'alimentation de votre enfant ?



L'introduction d'autres aliments que le lait thérapeutique peut commencer **dès l'âge de 6 mois révolus.**

- Introduisez **1 seul nouvel aliment par semaine** (à un seul repas, au début)
- Au début de la diversification, l'aliment mixé introduit est donné en plus du lait thérapeutique. Commencez d'abord par présenter le repas mixé, puis complétez avec un biberon de lait thérapeutique. Votre enfant prendra de lui-même moins de lait.
- Si le bébé présente des symptômes digestifs (ex : diarrhées, vomissements, etc.), arrêtez momentanément l'introduction de nouveaux aliments.

Aucune étude scientifique ne montre un bénéfice à commencer la diversification par un aliment plutôt que par un autre ⇨ débutez *soit* par une purée de légumes ou de fruits, *soit* par un farineux mixé *soit* par de la viande mixée !

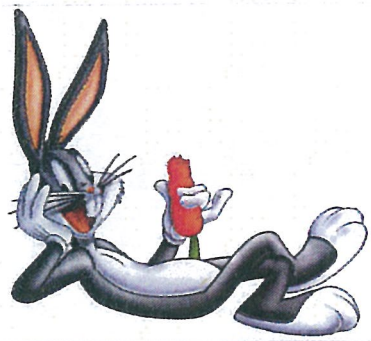
Lorsque l'enfant mange environ 200g de purée pour son repas, le biberon de lait (à ce repas) est de trop. Remplacez-le par un biberon d'eau ou de tisane non sucrée !

Choisissez des aliments simples, frais, le moins possible transformés par l'industrie alimentaire.

Exemple de diversification:

1ère semaine : Introduction d'un légume (ex : carotte, fenouil, courge...) en purée, une fois par jour : 1 cuillère à soupe, puis augmentez progressivement la quantité.

- Cuisson à la vapeur ou dans un peu d'eau, sans saler
- Complétez le repas par un biberon de lait thérapeutique



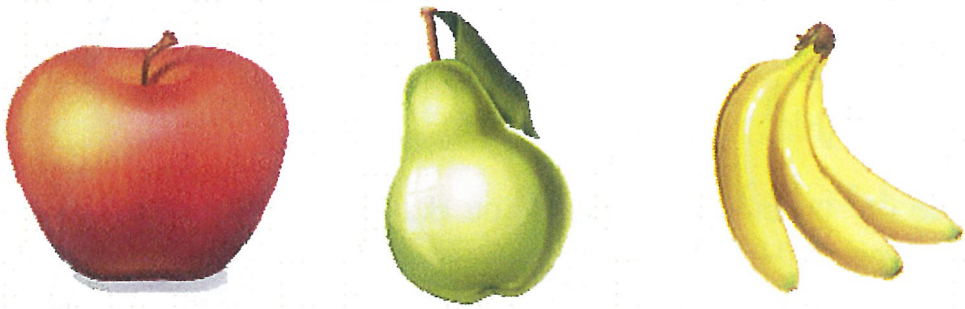
2ème semaine : Introduction de pommes de terre dans la purée de légumes (2/3 de légumes et 1/3 de pommes de terre).

Après 3 jours de bonne tolérance, ajouter 1 cuillère à café d'huile (colza, olive) dans la purée.

3ème semaine : Introduction d'une viande (1 cuillère à soupe, 2 à 3x par semaine) pochée dans de l'eau OU cuite dans un peu d'huile, sans sel, puis mixée (💣 les petits pots pour bébés contiennent souvent du lait).

Viandes conseillées : morceaux maigres de poulet, dinde, porc, agneau, cheval, lapin, autruche. **Pas de bœuf, pas de veau !**

4ème semaine : Introduction (à un deuxième repas ou en dessert) d'une purée de fruits (ex : pomme, poire, ...) ou de banane bien mûre écrasée.



Poursuivez l'introduction de nouveaux aliments toujours de la même manière !

Quand introduire le gluten ?

Le blé, le seigle et l'orge contiennent du gluten, qui ne devrait être introduit qu'après 6 mois révolus (= 7ème mois), de préférence durant l'allaitement maternel si celui-ci est encore pratiqué, avec des aliments comme les croûtes de pain, les petites pâtes, les biscuits sans lait, etc.

L'introduction d'une farine de céréales **sans gluten** (riz, millet, avoine, maïs, etc.) est envisageable à la place de la pomme de terre ou pour épaissir une purée de fruits.

Exemples de farine de céréales pour bébés sans lait, sans gluten :

- Céréales Riz®(Milupa)
- Sinlac® (Nestlé)
- Adapta BIO Riz® (Adapta)
- Bio-Hirsana® ou Bio-Reis® ou Hosana® (3 céréales) ou Bifrutta® (Bimbosan)
- Bouillie de riz® (Hipp)
- Crème de riz® ou Bouillie de millet® ou Bouille 3 céréales® ou Bouillie de flocons d'avoine® (Holle)

Remarques :

- Les ***laits de soja, avoine, riz ou millet*** vendus en grande surface ou en magasins diététiques sont TOTALEMENT INADAPTES aux besoins d'un bébé. Ils ne peuvent pas remplacer le lait thérapeutique.

  Après 1 an, utilisation possible, modérément, dans les préparations culinaires (sauce béchamel, gratin, pâtisseries, etc.).

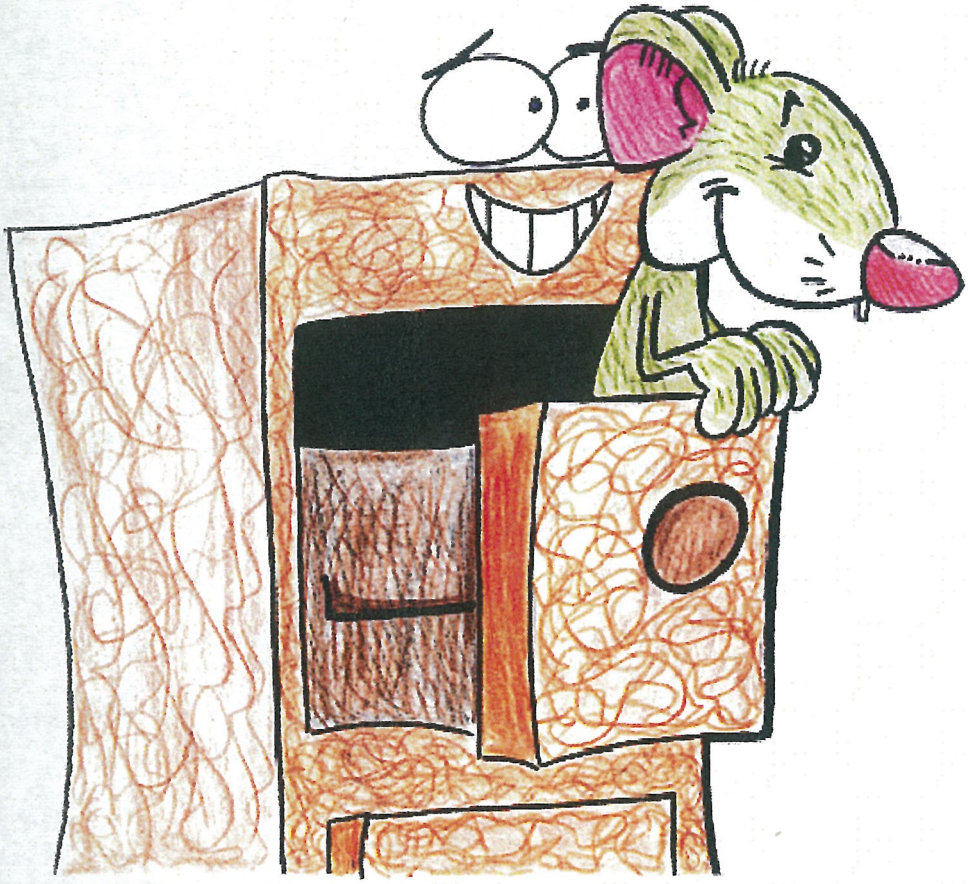
- Les ***laits de chèvre, jument, brebis*** sont déconseillés : ils contiennent les mêmes protéines que le lait de vache → ils peuvent aussi provoquer une réaction allergique.

- Les laits thérapeutiques sont fabriqués avec des protéines de soja ou de lait de vache, mais ces protéines sont modifiées et sont rendues inoffensives.

- Pour couvrir les besoins en vitamines et sels minéraux, **la quantité quotidienne de lait thérapeutique conseillée** (donné sous la forme de biberons et/ou de bouillies) **est de 600 à 700ml au minimum.**

- Si le lait thérapeutique est peu apprécié, il y a risque de carence en calcium. Pensez aux eaux minérales riches en calcium (Eptinger, Adelbodner, Contrex, Valser, Ferrarelle, Aproz) ou demandez une supplémentation calcique au pédiatre.

Ingrédients utilisables pour les préparations culinaires, les pâtisseries, etc. :

- Huile, vinaigre
- Margarine sans lait, sans yogourt, sans beurre (cf. liste)
- Farine, maïzena (pas la « maïzena express » car elle contient du lait en poudre)
- Sucre, cacao pur en poudre
- Œufs, mayonnaise classique (lire la composition sur l'emballage)
- Sel, poivre, épices, fines herbes, bouillons : contrôlez la composition !
- Oignons, ail
- Lait de riz, d'avoine, de millet (attention à couvrir les besoins en calcium !)
- Lait de soja, crème végétale à base de soja (si pas d'allergie au soja)

Nestlé mentionne que ses produits peuvent contenir des traces de lait ⇨ évitez les produits portant cette mention !