

Återintroduktion av fisk

Påbörja introduktionen när barnet mår bra och inte besvärar av förkylning eller annan allergi som till exempel pollenallergi. Om barnet har andra kostrestriktioner ska kosten vara fortsatt strikt fri från dessa livsmedel under introduktionen. Trappa upp innehållet av fisk i kosten stegvis. Prova varje steg i 1–3 dagar.

Koka en portionsbit av torsk eller lax i 10 minuter så att fisken blir väl tillagad. Den kokta fisken blandas i doser enligt nedan med något som barnet tål och tycker om.

Steg 1:

Ge något av nedanstående livsmedel i angiven mängd en gång/dag:

- 1 krm kokt vit fisk/lax
- 1/16 fiskpinne (vit fisk eller lax)

Steg 2:

Ge något av nedanstående livsmedel i angiven mängd en gång/dag:

- 2 krm kokt vit fisk/lax
- $\frac{1}{8}$ fiskpinne (vit fisk eller lax)

Steg 3:

Ge något av nedanstående livsmedel i angiven mängd en gång/dag:

- 1 tsk kokt vit fisk/lax
- $\frac{1}{4}$ fiskpinne (vit fisk eller lax)

Steg 4:

Ge något av nedanstående livsmedel i angiven mängd en gång/dag:

- 2 tsk kokt vit fisk/lax
- $\frac{1}{2}$ fiskpinne (vit fisk eller lax)

Steg 5:

Ge något av nedanstående livsmedel i angiven mängd en gång/dag:

- 1 msk kokt vit fisk/lax
- $\frac{3}{4}$ fiskpinne (vit fisk eller lax)

Steg 6:

Ge något av nedanstående livsmedel i angiven mängd en gång/dag:

- 2 msk kokt vit fisk/lax
- 1 $\frac{1}{2}$ fiskpinne (vit fisk eller lax)

Fortsätt sedan att öka intaget av fisk dag för dag tills ni når upp till vad som är som en hel portion fiskinnehållande livsmedel för ert barn.

I händelse av reaktion**Omedelbar reaktion**

Avbryt introduktionen, ge eventuella läkemedel enligt ordination. Om allvarlig reaktion eller om symtomen kvarstår tag kontakt med läkare.

Fördröjd reaktion

Symtom kan uppstå ett par timmar efter intag upp till ett par dagar in på introduktionen. Om barnet får symtom efter en ökning (steg 2–5) testa att backa till steget före och försök att öka igen när symtomen avtagit. Om symtom uppstår efter steg 1 avbryt introduktionen och konsultera din läkare eller dietist.