

Återintroduktion av gröna ärtor

Påbörja introduktionen när barnet mår bra och inte besväras 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 gröna ärtor i kosten stegvis. Prova varje steg i 1–3 dagar.

Steg 1:

Ge nedanstående livsmedel i angiven mängd en gång/dag:

- 1 grön ärt

Steg 2:

Ge nedanstående livsmedel i angiven mängd en gång/dag:

- 2 gröna ärtor

Steg 3:

Ge nedanstående livsmedel i angiven mängd en gång/dag:

- 4 gröna ärtor

Steg 4:

Ge nedanstående livsmedel i angiven mängd en gång/dag:

- 1 msk gröna ärtor

Steg 5:

Ge nedanstående livsmedel i angiven mängd en gång/dag:

- 2 msk gröna ärtor

Steg 6:

Ge nedanstående livsmedel i angiven mängd en gång/dag:

- 4 msk gröna ärtor

Fortsätt sedan att öka intaget av gröna ärtor dag för dag tills ni når upp till vad som är som en hel portion gröna ärtor 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.