

Återintroduktion av guarkärnmjöl

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 guarkärnmjöl i kosten stegvis. Prova varje steg i 1–3 dagar.

Steg 1:

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

- 1/8 skiva glutenfri grovknäcke/Frias limpa
- 1 tsk glass*

Steg 2:

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

- ¼ skiva glutenfri grovknäcke/Frias limpa
- 2 tsk glass*

Steg 3:

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

- ½ skiva glutenfri grovknäcke/Frias limpa
- 1 msk glass*

Steg 4:

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

- 1 skiva glutenfri grovknäcke/Frias limpa
- 2 msk glass*

Steg 5:

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

- 1 ½ skiva glutenfri grovknäcke/Frias limpa
- 0,5 dl glass*

Steg 6:

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

- 2 skivor glutenfri grovknäcke/Frias limpa
- 1 dl glass*

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

*Ok med fruktkärnmjöl

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.