

Återintroduktion av havre

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

Steg 1:

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

- 1 tsk havredryck
- 1 tsk havregurt

Steg 2:

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

- 1 msk havredryck
- 1 msk havregurt
- 1 tsk havregrynsgrot

Steg 3:

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

- 2 msk havredryck
- 2 msk havregurt
- 1 msk havregrynsgrot

Steg 4:

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

- ½ dl havredryck
- ½ dl havregurt
- 2 msk havregrynsgrot

Steg 5:

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

- 1 dl havredryck
- 1 dl havregurt
- 4 msk havregrynsgrot

Steg 6:

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

- 2 dl havredryck
- 2 dl havregurt
- 1 dl havregrynsgröt

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