

Återintroduktion av jordnötter

Påbörja introduktionen när barnet mår bra och inte besvärar sig 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 jordnötter 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 jordnöt

Steg 2:

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

- 1 knivsudd jordnötssmör
- 1/4 jordnöt

Steg 3:

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

- 1/2 krm jordnötssmör
- 1/2 jordnöt

Steg 4:

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

- 1 krm jordnötssmör
- 1 jordnötter

Steg 5:

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

- 2 krm jordnötssmör
- 2 jordnötter

Steg 6:

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

- 1 tsk jordnötssmör
- 4 jordnötter

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