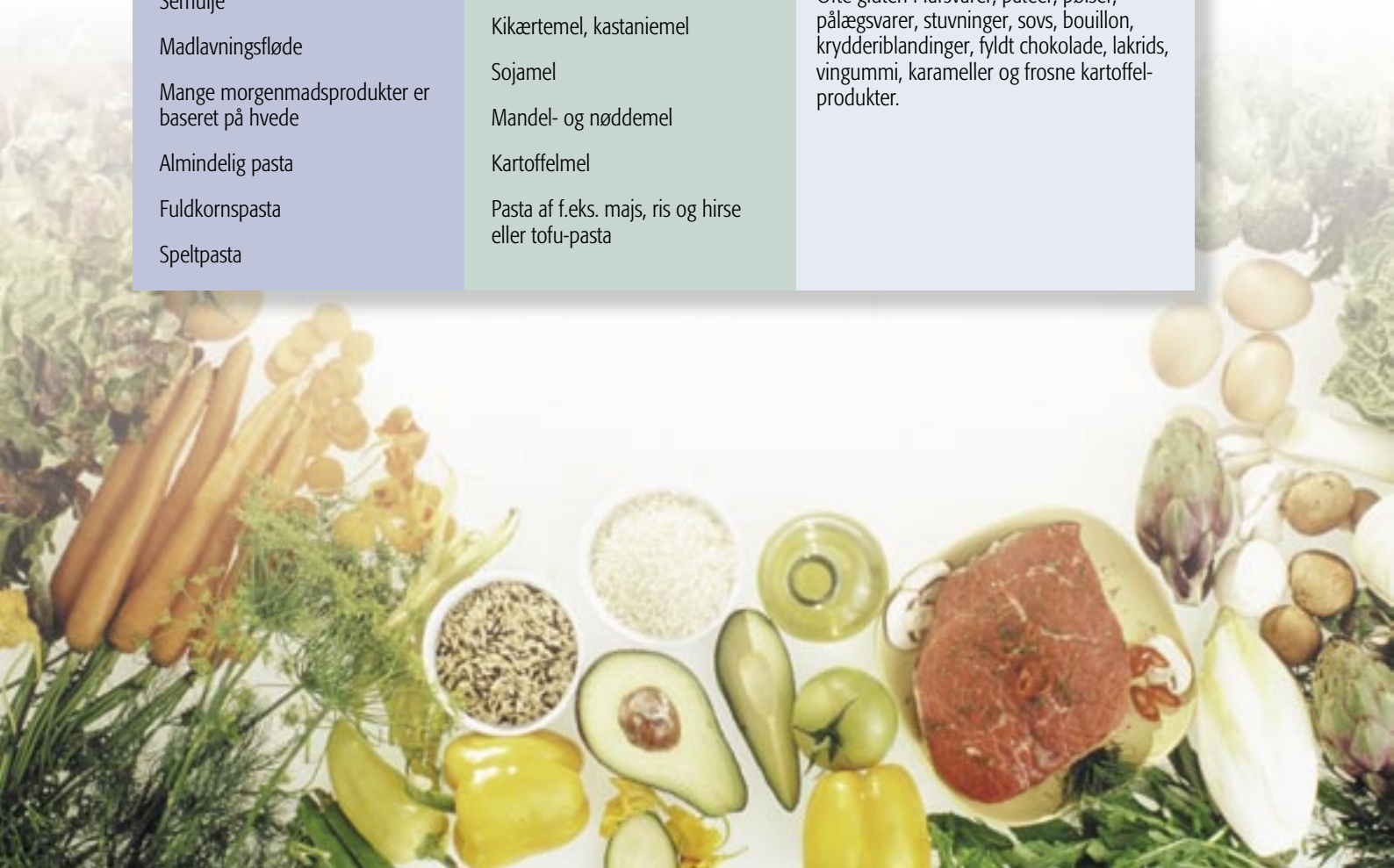
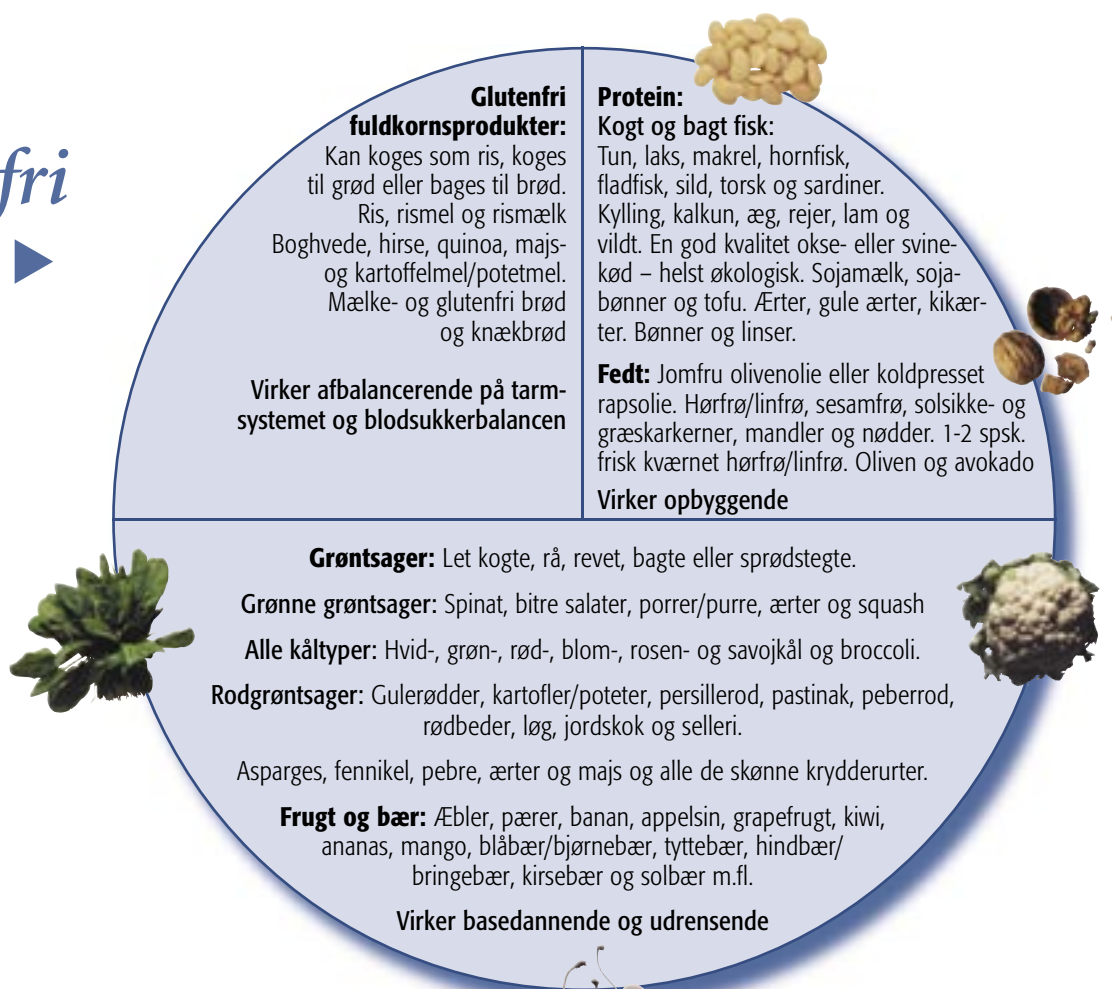


Tabel 6.

UNDGÅS:	ERSTATTES MED:	LÆS varedeklorationer med lup
<p>Kasein</p> <p>Ko-, fåre- og gedemælk</p> <p>Syrnede mælkeprodukter, f.eks. A-38, yoghurt, cultura</p> <p>Smør, cremefraiche,</p> <p>Piskefløde og andre fløder</p> <p>Alle typer ost</p>	<p>Sojamælk, hvis soja tåles</p> <p>Sojayoghurt, sojafløde</p> <p>Nødde- og mandelmælk</p> <p>Sesammælk, kokosmælk</p> <p>Havremælk, rismælk</p> <p>Quinoamælk</p> <p>Nutana plantemargarine</p>	<p>UNDGÅ</p> <p>Sødmælk/sødmælkspulver, skummetmælk/skummetmælkspulver, fløde/piskefløde, kærnemælk, mælkepulver, yoghurt, letmælk, minimælk, A38, cultura, ymer, ylette, kefir, fromage frais, cremefraiche, mælkesukker, laktose, kaseinat, kasein, valle, vallepulver, valleprotein, mælkebestanddele, smør og ost.</p>
<p>Gluten</p> <p>Hvede, spelt, durum, enkorn,</p> <p>Emmer, urhvede</p> <p>Couscous, bulgur</p> <p>Grahamsmel</p> <p>Rug</p> <p>Byg</p> <p>Havre</p> <p>Semulje</p> <p>Madlavningsfløde</p> <p>Mange morgenmadsprodukter er baseret på hvede</p> <p>Almindelig pasta</p> <p>Fuldkornspasta</p> <p>Speltpasta</p>	<p>Hirse, hirseflager, hirsemel</p> <p>Ris, risflager, rismel, risnudler</p> <p>Boghvede, boghvedeflager,</p> <p>Boghvedemel</p> <p>Majs, majsme, cornflakes</p> <p>Quinoa, amaranth</p> <p>Glutenfrit mel, müsli, pasta og knækbrød</p> <p>Kikærtemel, kastaniemel</p> <p>Sojamel</p> <p>Mandel- og nøddemel</p> <p>Kartoffelmel</p> <p>Pasta af f.eks. majs, ris og hirse eller tofu-pasta</p>	<p>Hvedemel, hvedekerner, hvedeklid, hvedekim, fuldkornshvedemel, rugmel, grahamsmel, sigtemel, havregryn, havremix, byggryn, mannagryn, semulje, malt, bulgur, spaghetti, pasta, rasp og gluten.</p> <p>Pas på</p> <p>Hvedemel i ristede løg, tomatketchup og remoulade</p> <p>Ofte gluten i farsvarer, patéer, pøser, pålægsvarer, stuvninger, sovs, bouillon, krydderiblandinger, fyldt chokolade, lakrids, vingummi, karameller og frosne kartoffelprodukter.</p>



Mælke- og glutenfri kostplan ▶



	Anbefalede madvarer	Problematiske madvarer
Fedt:	Jomfru Olivenolie Hørfrø/linfrø – frisk kværnet Fisk, gerne de fede fisk Sild, laks, sardiner, makrel og ørred Mandler, kerner og frø Oliven og avocado	Margariner og billige raffinerede fedtstoffer og olier De fede pålægs- og kød-udskæringer De fede mælkeprodukter Dressinger, mayonnaise, chips og chokolade Hasselnødder
Protein:	Kylling og kalkun Lam og vildt Æg, sojamælk og sojaost (Tofu) Okse- og svinekød af virkelig god kvalitet og i meget små mængder Bønner, linser og kikærter. For nogen vil en vegetarisk kost give den bedste effekt	Okse- og svinekød, æg og indmad Mælk og mælkeprodukter
Kulhydrat:	Groft fiberholdigt glutenfrit brød og korn af ris, majs, hirse, boghvede og quinoa. Alle former for frisk frugt og grøntsager	De glutenholdige kornprodukter (hvede, rug, havre og byg) De hvide raffinerede korn- og brødprodukter. Sukker. NB! Nogle reagerer også på kartofler/poteter, tomater, auberginer, peber og chili eller på citrusfrugterne og så skal de også udelukkes.



◀ Oligo-antigen diæt

Diæten udelukker alle de glutenholdige kornsorter, alle mælkeprodukter, æg, sukker, kunstige sødemidler, alkohol, al koffein, meget fedtholdige fødemidler og meget salte fødemidler.

"SUPERMAD"

Der findes meget mad som smager godt og som samtidig er børnevenlig.

Her er et lille udvalg af fødevarer der er specielt gode kilder til én eller flere vigtige næringsstoffer, og derfor kunne være gode indslag i børnenes kost.

Bønner (brune, hvide): Calcium, jern, zink, selen, kalium, magnesium, fosfor, K1-vitamin, thiamin, riboflavin, niacin, B6-vitamin, folacin, kostfibre, protein.

Cashewnødder: Jern, zink, kalium, magnesium, fosfor, thiamin, riboflavin, niacin, B6-vitamin, folacin, gode fedtstoffer.

Græskarkerner: Jern, zink, kalium, magnesium, fosfor, A-vitamin, thiamin, riboflavin, niacin, gode fedtstoffer.

Havregryn (hvis det tåles, eller til blandet kost): Calcium, jern, zink, selen, kalium, magnesium, fosfor, E-vitamin, thiamin, riboflavin, niacin, B6-vitamin, folacin, kostfibre, protein, gode fedtstoffer.

Hirse: Jern, zink, selen, magnesium, fosfor, jod, thiamin, riboflavin, folacin (hel hirse), kostfibre, protein.

Hyben, Hybepulver/nyper: Calcium, kalium, magnesium, A-vitamin, folacin, C-vitamin, kostfibre.

Hørfrø/linfrø: Calcium, jern, selen, fosfor, niacin, gode fedtstoffer (inkl. n-3 fedtsyrer, som ellers kun findes i fede fisk som laks el. makrel).

Kikærter: Calcium, jern, kalium, magnesium, fosfor, A-vitamin, K1-vitamin, thiamin, riboflavin, niacin, folacin, kostfibre, protein.

Laks: Zink, selen, kalium, fosfor, jod, D-vitamin, E-vitamin, protein, sunde fedtstoffer.

Linsler: Jern, zink, selen, kalium, magnesium, fosfor, thiamin, riboflavin, niacin, B6-vitamin, folacin (mest i linsespiser), kostfibre, protein.

Mandler: Calcium, jern, zink, selen, kalium, magnesium, fosfor, E-vitamin, thiamin, riboflavin, niacin, folacin, kostfibre, protein og sunde fedtstoffer.

Sesamfrø, hele (skal kværnes): Calcium, jern, zink, kalium, magnesium, fosfor, E-

vitamin, thiamin, riboflavin, niacin, B6, kostfibre, gode fedtstoffer.

Quinoa: Calcium, fosfor, jern, B-vitamin, E-vitamin, vigtige aminosyrer. [Quinoa: en sydamerikansk frøplante. Quinoagrød har en næringsværdi som mælk. Frøene skylles i kogende vand, derefter med koldt vand. Kan koges og bruges som ris, eller efter iblødsætning kan frøene blendes til en melet masse og er nu bageklar (Knorberg 1991).]

Solsikkekerner: Calcium, jern, zink, selen, kalium, magnesium, fosfor, E-vitamin, thiamin, riboflavin, niacin, gode fedtstoffer.

Sojabønner, Sojamel: Calcium, jern, zink, selen, kalium, magnesium, fosfor, E-vitamin, K1-vitamin, thiamin, riboflavin, niacin, B6-vitamin, folacin, kostfibre, protein, vigtige fedtstoffer.

Tofu: Calcium, jern, magnesium, B6-vitamin, protein.

Runstedt Suzanne, GUIDE TIL FORÆLDRE – OPFØLGNING AF EN KOSTUNDERSGØGELSE BLANDT AUTISTISKE BØRN OG DERES SØSKENDE.

Opskrifter

Morgenyoghurt syrnet med NDS Probiotic 780

1 liter sojamelk lunes til den er en smule varm (ca. 37°C) og afkøles, til den er håndlun.

1 tsk. NDS Probiotic 780 pulver opløses i 15 ml. lunkent vand og skal stå mindst 15 minutter, inden det hældes i den lune mælk, og der omrøres af og til i løbet af syrningsprocessen.

Blandingen skal stå lunt og tildækket i ca. 1 døgn, til det har fået en passende konsistens. Det er en god ide at røre rundt i blandingen et par gange under syrningsprocessen.

Når yoghurten er færdig, skal den opbevares i køleskab.

Serveres fx med 1 spsk. friskkværnet frø (fx hørfrø/linfrø, solsikkekerner, græskarkerner, mandler m.m.) og frisk frugt i skiver eller 1 spsk. tørret frugt og 1 spsk. kanel.





Smoothies

Denne smoothie er meget sund, giver bl.a. letoptagelige proteiner, frugt og de livsvigtige omega-3 fedtsyrer fra hørfrø.

Mælkedelen

2-3 dl. Sojamælk, Rismælk, Quinoamælk eller Mandelmælk hældes op i en blender.

Frugtdelen

1-1 ½ dl. frugt tilsættes i blenderen, fx blåbær, frosne hindbær, skovbær, ½ banan, et modent æble, pære.

Proteindelen

2 spsk. Sojaprotein 92% eller 2 spsk. andet vegetabilsk protein hældes i blenderen.

Fedtdelen

2 spsk. hørfrø kværnes i kaffekværn (det er vigtigt at det kværnes til hvert måltid, da hørfrø harskner på ½ time). Alle ingredienserne blendes, og hældes straks derefter op i en dyb tallerken. Blenderen rengøres med det samme, idet hørfrø "klistrer".

Frøblanding der indeholder mange fibre, mineraler og omega 3, 6, 7 & 9

- 1 del solsikkekerner
- 1 del sesamfrø
- 1 del græskarkerner
- 2 dele hørfrø/linfrø

Blandes og opbevares i en mørk og tætsluttende beholder.

1-2 spsk. af blandingen kværnes i en elektrisk kaffekværn, lige inden det skal indtages fx ovenpå havregryn eller yoghurt.

Grovbrød (1 stk.) – naturligt fri for gluten

- 150 g hørfrø
- 8-10 svesker
- 5 dl. vand
- 50 g gær
- 150 g hirseflager
- 100 g groft majsmelet
- 100 g boghvedegryn eller groft majsmelet
- 50 g solsikkekerner
- 50 g boghvedemel eller fint majsmelet
- 50 g fint majsmelet
- 2 tsk. sukker
- 2 tsk. salt

Blend hørfrøene. Blend svesker og vand. Hæld begge dele i en skål, og opløs gæren heri.

Tilsæt de øvrige ingredienser, og rør det hele sammen. Tilsæt evt. mere vand, dejen skal have en konsistens som blød sandkagedej. Kom dejen i en form beklædt med bagepapir, og lad den hæve i mindst 30 min.

Bag brødet i en 230°C varm ovn i 10 minutter. Skru ned til 170°C, og bag videre i 45-50 minutter.

Tag evt. brødet ud af formen 10 minutter før, det er færdigt, og bag det videre på risten.

Pak evt. brødet ind i et rent, opvredet viskestykke, når det kommer ud af ovnen, og lad det køle af i viskestykket. Kilde: www.foedevareallergi.

Pandekager

- 2 dl. majsstivelse
- 2 dl. majsmelet (eller 1 dl majsmelet og 1 dl. rismel, quinoamel, Jyttemel, hirsemel eller quinoabørnegrød)
- 1 tsk. råssukker
- ½ tsk. havsalt
- ½ tsk. kardemomme
- 3 æg
- 2 dl. sojamælk eller vand
- 3 dl. vand
- 100 g smeltet Nutana plantemargarine

Alle ingredienser blendes og dejen hviler ca. 30 min. Bag pandekagerne på en forvarmet pande eller en pletpande.

Sveskebrød (1 stk.)

- 15-20 svesker
- 4 dl. vand
- 1 tsk. natron
- 1 tsk. salt
- 80 g hørfrø
- 12 g quinoa
- 120 g kikærtemel
- 60 g sojamel
- 120 g kartoffelmel

Sveskerne stilles i blød i vand 3-4 timer eller natten over.

Sveskerne tages op og blendes.

De 4 dl. vand koges og hældes over sveskerne. Når sveskemassen er afkølet blandes natron, salt, hørfrø og quinoa i. De tre slags mel blandes og tilsættes.

Bages ved 200°C i ca. 30 min.

Der kan evt. tilsættes krydderier, fx anis, fennikel, koriander for at give brødet mere smag.

Natron kan erstattes af gær hvis dette tåles. Brug 10 g og lad dejen hæve natten over i køleskabet.



Muffins (12 stk.)

- 2 æg
- 2 spsk. rørsukker
- ½ tsk. salt
- 1 spsk. olivenolie
- 1,5 dl. Vand
- 65 g kikærtemel
- 60 g kartoffelmel
- 25 g kokosmel
- 1 tsk. bagepulver

Tilsætning af:
8 tørrede hakkede abrikoser
2 tsk. kakao
20 g rosiner

Æg og sukker piskes sammen. Salt, olie og vand tilsættes. Mel og bagepulver blandes og tilsættes. Dejen fyldes i forme og sættes i kold ovn.

Bages ved 200°C i ca. 20 min.