

Ανθή Φιλιππίδη - Σπανάκη

ΠΑΙΔΙΑΤΡΟΣ MD, PhD

Διδάκτωρ Ιατρικής Πανεπιστημίου Κρήτης
Πτυχιούχος Ιατρικής Πανεπιστημίου Αθηνών
Πτυχιούχος Φαρμακευτικής Πανεπιστημίου Αθηνών



6,5 μηνών-7 μηνών

Σύμφωνα με τις τελευταίες οδηγίες της Ελληνικής Εταιρείας Παιδιατρικής Γαστρεντερολογίας Ηπατολογίας και Διατροφής
η γλουτένη πρέπει να εισάγεται στη διατροφή του βρέφους πριν να συμπληρώσει τον 7ο μήνα ζωής.

Ιδανικά γίνεται η προσθήκη της γλουτένης ενώ το βρέφος θηλάζει, γιατί έτσι μειώνεται ο κίνδυνος για εμφάνιση κοιλιοκάκης, σακχαρώδη διαβήτη τύπου 1 και αλλεργίας στο σιτάρι

Η γλουτένη είναι η κύρια πρωτεΐνη γνωστών δημητριακών. Περιέχεται στο σιτάρι, στη σίκαλη, στο κριθάρι, στη βρώμη, στην όλυρα (ή ντίνκελ), στο σιμιγδάλι και στη ζέα.

Η προσθήκη γλουτένης στο βρέφος μπορεί να γίνει με τους εξής τρόπους:

Δεκατιανό γεύμα:

Προσθήκη βρώμης στη φρουτόκρεμα του βρέφους.

Μεσημεριανό γεύμα:

Προσθήκη ζυμαρικών (αστράκι, κριθαράκι, μακαρονάκι) ή τραχανά. Οι τροφές αυτές δεν πρέπει να περιέχουν γάλα ή αυγό.

Απογευματινό γεύμα:

Προσθήκη κρέμας φαρίνας ή με δημητριακά.

Επιλέγουμε μια νέα τροφή από τις παραπάνω για να την εισάγουμε σταδιακά με τον ίδιο τρόπο, χωρίς να προσθέτουμε ταυτόχρονα άλλη νέα τροφή.

Απογευματινό γεύμα

Εισαγωγή κρέμας φαρίνας (φαριν λακτέ) ή κρέμας βανίλιας ή κρέμας με δημητριακά ή μπισκοτόκρεμας στο απογευματινό γεύμα.

Επιλέγουμε όποια κρέμα από τις παραπάνω λαμβάνοντας υπ' όψιν και τις προτιμήσεις του βρέφους. **Πάντα για την παρασκευή της κρέμας ακολουθούμε τις οδηγίες που αναγράφονται στην ετικέτα ανάλογα με την εταιρεία.** Συνήθως παρασκευάζουμε την κρέμα αναμιγνύοντας 1 μεζούρα σκόνη για κρέμα με 20γρ χλιαρό νερό. Χορηγούμε την κρέμα σταδιακά με το γνωστό τρόπο (βλέπε εισαγωγή κρέμας ρυζάλευρου) με στόχο τη σταδιακή αντικατάσταση του απογευματινού γάλακτος με κρέμα φαρίνα.

Κατά τη διάρκεια χορήγησης της νέας κρέμας

ΔΕΝ εισάγουμε άλλη νέα τροφή (λαχανικό, φρούτο, κρέας) στο βρέφος.