



Undgå Forstoppelse

Sådan forebygger og helbreder du
forstoppelse hos dit barn

ROSE MAIMONIDE

Indhold

MYTERNE OM FORSTOPPELSE	3
KNÆK KODEN TIL FORSTOPPELSE	5
DE FØRSTE SKRIDT VED FORSTOPPELSE	6
DO'S VED FORSTOPPELSE	7
DON'TS VED FORSTOPPELSE	9
SÆRLIGT OM FORSTOPPELSE HOS BABYER	10
BABYS SPISEKAMRE	12
PROBIOTIKA	16
KOSTTILSKUD TIL DIT BARN	20
KOSTTILSKUD TIL BABYER	21
BAGGRUNDSVIDEN OM FIBRE OG FORSTOPPELSE	24
Den store fibermyte	24
Guldfibre – de opløselige	24
Betonfibre – de uopløselige	24
Undgå fibre ved forstoppelse	24
Nyttig viden om laksativer	25
Antibiotika laver kludder i tarmen	25
OPSKRIFT: KOKOS-CITRON-BIDDER	26
OPSKRIFT: SUNDE VINGUMMIER	27
OPSKRIFT: BONE BROTH	28
HVIS DU VIL HAVE MERE	31

MYTERNE OM FORSTOPPELSE

Der er mange myter og misforståelser omkring forstoppelse og træg mave både blandt almindelige folk og i lægeverdenen. En af de mest udbredte er, at fibre afhjælper forstoppelse. Men det forholder sig omvendt! Det hjælper heller ikke at bælle en masse vand (med mindre du er dehydreret), og svesker gør ondt værre. Ja, du skal virkelig revidere din børnelærdom her.

Movicol og lign. laksativer er uhensigtsmæssig symptombehandling af forstoppelse. Der findes andre bæredygtige måder, når man skal behandle en lille mave, der er gået i hårdknude, uden slemme bivirkninger. Kun få kender til dem. Ud over at undgå klid, frø, korn og kerner skal tarmfloraen genopbygges via diættiltag og kosttilskud.

Hos babyer hjælper det hos mange først og fremmest at fjerne mælkeprodukter fra ammende mors kost eller – hvis barnet får flaske – at skifte til højt hydrolyseret modermælkserstatning.

Forstoppelse skyldes ofte en kombination af for store mængder fibre, kerner og kornprodukter, for lidt næringstæt gedigen mad og for dårlig tarmflora, dvs. at der er for få gode tarmbakterier både i art og antal. Der kan også være problemer med for lidt mavesyre.

Kerner og fibre er tomme kalorier, der fylder op i maven uden at tilføre vigtige næringsstoffer, men tværtimod tager dem uoptagede med ud. Hvis afføringen fylder for meget op i tarmen og sidder fast, bliver tarmen fysisk stresset. Hvis det står på for længe, kan nerver og slimhinder tage skade. Det kan føre til oppustethed, udspilet mave, urin- og afføringsinkontinens samt fødevareallergier og -intolerancer.

Problemer med forstoppelse kan være camoufleret som løs afføring/tynd mave (overløbsdiarre) og afføringsinkontinens.

I denne e-bog bliver du godt klædt på til at kunne både forebygge og helbrede forstoppelse hos dit barn.



KNÆK KODEN TIL FORSTOPPELSE

Her får du en kort oversigt med de vigtigste pointer og nyttig viden omkring forstoppelse. Det gælder både for børn og voksne.

- Afføring består mest af løst pakket tarmflora og rester af ufordøjelig mad.
- Forstoppelse opstår, når tarmen ikke kan omsætte fibre og/eller mangler de rette bakterier. Forstoppelse er den største indikator for en forringet tarmflora.
- Indtag af antibiotika resulterer ofte i forstoppelse, fordi det dræber vigtige tarmbakterier, hvorved tarmen ikke kan fordøje fibre tilstrækkeligt.
- Forstoppelse pga. indtag af mælkeprodukter er en af de hyppigste intolerancesymptomer.
- Undgå at indtage uopløselige fibre (korn, klid, frø, kerner, HUSK, fiberprodukter m.m.) ved forstoppelse.
- For stort indtag af væske afhjælper ikke forstoppelse. Undgå dog dehydrering.
- For stort indtag af fibre kan give udposning af mave og tarme.
- Ved langvarig forstoppelse er Lactulose mere effektivt end fibre. Undgå Movicol.
- Man skal ikke nødvendigvis have afføring hver dag. Hvis man spiser meget næringsrigt og fiberfattigt, optages næringen ofte så godt, at der ikke er meget "slam" tilbage som afføring.
- Hvis man vil skåne sin sarte tarm, skal man undgå fibre.
- Jerntilskud (uorganisk og/eller i for høje doser) kan også give forstoppelse.

DE FØRSTE SKRIDT VED FORSTOPPELSE

Mange børn og voksne lider af "utæt tarm", dvs. en tarmflora med for få bakterier og for lidt variation af bakterier. Det kan give fødevareintolerance(r) – som vel at mærke er noget andet end allergi, der kan måles og vejes hos lægen. Man reagerer typisk på kasein, dvs. proteinet i mælkeprodukter. Hos nogle giver (også) gluten problemer.

Kerner og fibre spiser man kun for at symptombehandle en mave, der ikke fungerer. Det, der virkelig er galt, er mangel på arter og antal tarmbakterier. Derudover fylder kerner og kornfibre (klid, HUSK, hørfrø, chiafrø, sesamfrø, hele kerner, groft mel m.m.) alt for meget uden at tilføre næringsstoffer til dit barn.

Fibre er tomme kalorier, og hvis man så har forstoppelse oveni, kan det genere tarmen, så den bliver betændt. For meget volumen i afføringen skaber fysisk stress i tarmen. Nerver og slimhinde i tarmen kan tage skade, hvis denne tilstand varer for længe. Børn med kronisk forstoppelse kan f.eks. få udvidet deres colon til dobbelt tykkelse. Så ender det med, at afføringen står for længe derinde, med oppustethed, tøndemave, urin- og afføringsinkontinens og fødevareallergier til følge.

Derfor er næringstætte fødevarer essentielle som børnemad. Altså de fødevarer, der har højest indhold pr. gram af de sunde fedtstoffer, vitaminer og mineraler. Det er f.eks. æggeblomme, leverpostej, modernælk, kokosolie og torskerogn.

Hvis dit barn lider af forstoppelse, er de første logiske skridt derfor:

1. Tag alle mælkeprodukter konsekvent ud af kosten i en periode på minimum 6 uger. Det gælder alle mælkeprodukter, også indhold i færdigmad (læs varedeklarationen og kend alle relevante ord!), også laktosefri mælkeprodukter og dem fra ged og får m.m. Og selvfølgelig også i barnets daginstitution og når I spiser ude. "Spor af mælk" i færdigmad er okay. Hvis du ammer, og dit barn er forstoppet, så stop tilsvarende dit indtag af mælkeprodukter.
2. Fjern fibre fra kosten. Dvs. fuldkorn, HUSK, klid, frø, kerner, fibermel m.m.
3. Banan, hvidt brød, industrielt brød, kiks, kage, pasta og overdrevne mængder kartofler skal også udelukkes.

Hvis dette ikke hjælper, kan man overveje at udelukke gluten også.

DO'S VED FORSTOPPELSE

Følg disse tips, hvis dit barn lider af forstoppelse!

Der gælder særlige råd til børn under 1 år – se side 10.

- Giv probiotika dagligt, f.eks. Udo's Choice Super Infant (1-5 år), Udo's Choice Super Children (5-15 år) eller Bio-Kult samt Dicoflor. Læs mere om probiotika på side 16-18. Dit barn kan med fordel få flere forskellige typer gerne dagligt og mindst 4 milliarder og gerne 8 milliarder bakterier alt i alt.
- Sæt fokus på sundt fedtstof! Børn, der får for lidt fedt, får lettere forstoppelse. Fiskeolie samt kokos- og olivenolie bør være på menuen dagligt. Dit barn skal have adskillige skefulde jomfrukokosolie og ekstra jomfruolivenolie dagligt samt 1 tsk. fiskeolie (Omega-3 fra Nordic Naturals) dagligt.
- Æggeblomme (helst rå eller blødkogt), torskerogn, økologisk leverpostej og nøddesmør er supermad til et barn med forstoppelse.
- Til morgenmad kan du f.eks. give æggegrød. Det laver du nemt ved at iblødsætte havregryn med lidt bygmel i vand om aftenen. Kog det op i vand næste morgen, rør et råt æg ud i den varme grød, og tilsæt jomfrukokosolie. Det er nemlig vigtigt, at grød er iblødsat og serveres sammen med protein og sundt fedt i form af f.eks. æg (gerne blødkogt) eller f.eks. kødpålæg.
- Har du en småtspisende pølse, så kan en smoothie med bl.a. jordbær, kokos- eller olivenolie og oksegeatinepulver fra Great Lakes - den røde (se shoppetips nederst på side 27) være en anden mulighed som morgenmad.
- Lav gerne stegte ris med grøntsager, vaffelbrød med pålæg, omelet med grønt og krydderurter eller lign. til morgenmad eller andre måltider.
- Giv gerne abrikoser, agurk, blåbær, blommer, jordbær, kiwi, melon, pære og tomater. Især kiwi er godt.
- Sæt også *prebiotiske* fødevarer som asparges, jordskokker, artiskokker, løg og hvidløg på menuen.
- Grøntsager skal helst være dampede, da de fordøjes bedre end rå grøntsager og grøntsagsjuice.
- Dit barn vil have stor gavn af fond, knoglesupper og simreretter af stegebein (guldretten: ossobuco) eller kylling, da dette healer inflammation og giver den vigtige gelatine, der er hjælp til selvhjælp for en irriteret tarmvæg. Du kan med fordel give dit barn en kop langtidskogt (3-6 timer) hønsekødssuppe dagligt. Se opskrift på side 28. Ris m.m. kan koges i fond, og det kan bruges som basis for supper, gryderetter m.m.
- Hvis dit barn ikke får fond/knoglesuppe dagligt, kan du give 1 tsk. af gelatinepulveret Great Lakes (den røde variant) dagligt. Det kan f.eks. blandes i ris inden kogning, i smoothies og nemt laves til vingummi sammen med frugtsaft – se opskrift på side 27.
- Servér gerne rogn, fisk og skaldyr (fra min [Fiskehitliste](#)).
- Hvis dit barn er direkte dehydreret, så er det her, der skal sættes ind. Du kan holde øje med dit barns indtag af vand ved at lade det drikke af én bestemt drikkedunk. Vand skal ikke overdrives men heller ikke glemmes, når man har leget godt hele dagen.

- Fermenterede madvarer som vandkefir og sauerkraut eller saften fra sauerkraut kan gives fra ca. 1 år, med forbehold for, at man tilbereder det korrekt, dvs. ingen mug og ingen mærkelig lugt/smag/farve. Husk at holde glasset ilttæt under fermenteringen. Kombucha brygget på stærk te kan være problematisk til børn, gravide og ammende, da det kan indeholde store mængder fluorid samt andre stoffer.
- Lad dig ikke skræmme af, at dit barn har lyst til meget af bestemte fødevarer i perioder.
- Hvis det er helt grelt og kronisk, kan et tilskud af produktet HYDRO-C, der er et laksativ baseret på en særlig slags C-vitamin, være en god (men dyr) løsning. Det købes på gutsense.org. Bemærk, at der skal betales told og moms. HYDRO-C doseres og gives efter særlige anvisninger. Du kan få individuel rådgivning herom på [Grøn Stue](#).
- Lactulose er at foretrække som laksativ, hvis det handler om akut forstoppelse. Det kan gives som en kickstart-kur i maks. 14 dage. Det afførende middel Movicol bør kun bruges som absolut sidste nødløsning. Læs mere om laksativer på side 24.
- Bevægelse, motion, zoneterapi (både hos en behandler og til hjemmebehandling) m.m. kan også afhjælpe forstoppelsen. Homøopatisk kan du bruge midlet Cichorium Cum Stanno – det er også velegnet til babyer.
- Giv gerne dit barn hyppige Epsombade, altså fod- eller karbade med epsomsalt. Se hvordan nedenfor.

Epsombad

Magnesium optages bedst gennem huden fra fod- eller karbad med epsomsalt. Brug 50 g til et fodbad eller 250 g til et karbad. Opløs saltet i det varme vand, og lad dit barn sidde/bade, så længe vandet er behageligt. Giv dit barn Epsombad et par gange om ugen, gerne inden sengetid, da epsomsalt virker muskelafslappende. Det er genialt til kramper, uro og søvnløshed. Fodbadet er mest budgetvenligt. Du kan købe epsomsalt i helsekosten. Jeg har set det til bedste pris hos buywholefoodsonline.co.uk. Jeg anbefaler epsombad til børn fra 1 år.

DON'TS VED FORSTOPPELSE

Der er nogle fødevarer, som er vigtige at undgå, hvis dit barn har tendens til forstoppelse. Dem får du her.

- Prøv i første omgang at fjerne samtlige mælkeprodukter fra kosten i mindst 6 uger. Det gælder også det skjulte mælkepulver i færdigmad som pommes frites og fiskefars m.m.
- Ammende mor bør også være på helt mælkefri kost, da ret meget komælksprotein kan overføres via modermælken.
- Undgå desuden banan, hvidt brød, kiks, kage, pasta og overdrevne mængder kartofler.
- Fjern alle kerner, frø, gryn, klid, HUSK, fibermel, fibertilsetninger og lign.
- Undgå, at dit barn spiser store mængder brød, grød, kiks, riskager, knækbrød, stenalderbrød m.m.
- Vær obs. på, at glutenfrit bagværk – især det færdigkøbte – kan indeholde store mængder fibre. Nogle reagerer også på gluten i det hele taget.
- Det er selvfølgelig vigtigt med væske nok. Men hvis dit barn er tilpas dækket ind med væske, hjælper det ikke på forstoppelsen bare at drikke løs.
- Undgå for store mængder fiberholdige grøntsager (f.eks. kål).

SÆRLIGT OM FORSTOPPELSE HOS BABYER

Dette afsnit handler om forstoppelse hos babyer, dvs. børn under 1 år.

Hvis du følger mine anbefalinger om babys spisekamre (se side 12-15), er der gode odds for at undgå betenmave hos baby.

Ofte skyldes forstoppelse hos babyer 0-6 måneder, at de ikke tåler modernælkserstatningen eller reagerer på ammende mors indtag af mælkeprodukter. Her er vejen frem at droppe alle mælkeprodukter, hvis du ammer. Hvis dit barn får modernælkserstatning, så skift til en højt hydrolyseret modernælkserstatning fra apoteket. Du kan vælge mellem Profylac, Pepticate, Nutramigen og Althéra.

Hvis din baby er begyndt på fast føde og udvikler forstoppelse, så skyldes det som regel, at du giver for store mængder grød, korn, brød, ris, kartofler, banan og lign. stivelseholdige fødevarer. Så det skal der skæres ned på!

I stedet skal du skrue op for næringstæt mad som æggeblomme, leverpostej, fond/knoglesuppe, kokos- og olivenolie m.m. Se babys spisekamre side 12-15.

Dit lille barn skal slet ikke have nogen form for fuldkorn, kerner, frø, fibre og lign. Små børn har også svært ved at fordøje bælgfrugter (linser, bønner og kikærter).

Vær også opmærksom på, at gryn skal iblødsættes, og korn til grød gerne være langtidsristet (produkter fra Aurion). På den måde fordøjes det nemmere, og kroppen får bedre adgang til de sunde mineraler.

Træg mave kan også handle om, at din baby samlet set får for store mængder mad og måske samlet set for lidt væske. Det er vigtigt, at mos og grød har en ret lind konsistens.

Fingermad (BLW) er en god metode, fordi barnet selv styrer sit indtag af mad og dermed automatisk forebygger overspisning/forstoppelse. Det er dog vigtigt, at dit barn får væske nok!

Du skal vide, at modernælk eller modernælkserstatning er det lille barns primære næringskilde hele det første leveår. Den faste føde er et supplement, "mest for sjov", en udforskning af smage, sanser, temperaturer, teksturer og en stimulering af motorikken.

Det kan hjælpe at massere babys mave blidt i urets retning. Du kan også holde dit lille barn i "pottestilling", dvs. under knæhaserne.

Nogle børn fødes med for kort tungebånd. Det er kendt for at give ammeproblemer, men kan faktisk også skabe forstoppelse, fordi tungen ikke i tilstrækkelig grad stimulerer vagusnerven, som har en stor betydning for bl.a. fordøjelsessystemet. Du kan f.eks. søge mere info i facebookgruppen ["Dansk støttegruppe for kort tungebånd"](#).



BABYSSPISEKAMRE

Her kan du se, hvordan jeg anbefaler, at du introducerer bestemte fødevarer til dit barn. Anbefalingerne stammer fra min bestseller [BABY - 100% naturlig uden tilsætning](#) (Politikens Forlag). Her får du dem i opdateret version. Listerne er til inspiration og skal ikke følges rigtigt. Du behøver naturligvis ikke at give dit barn samtlige af de nævnte fødevarer.

BABYS SPISEKAMMER 5 MÅNEDER

Kun opstart til flaskebabyer!

Frugt

- Abrikos
- Abrikossaft uden tilsat sukker
- Pære
- Pæresaft uden tilsat sukker

Grøntsager

- Broccoli
- Gulerod
- Gulerodssaft uden tilsat sukker
- Persillerod
- Squash
- Søde kartofler (batat)

Korn

- Den første grød ris (Aurion) - kun i mindre mængder
- Den første grød hirse (Aurion)

Olie

- Olivenolie

NYT I BABYS SPISEKAMMER 6 MÅNEDER

Frugt

- Banan
- Blomme
- Blåbær
- Blåbærsaft uden tilsat sukker
- Fersken
- Ferskensaft uden tilsat sukker
- Havtornsaft med æble
- Hindbær
- Æble
- Æblesaft uden tilsat sukker

Grøntsager

- Avocado (som egentlig er en frugt)
- Hokkaido og andre græskar
- Kålrabi
- Pastinak

Korn

- Den første Grød quinoa (Aurion)
- Den første Grød majs (Aurion)
- Durramel (også kaldet sorghum)

Olier

- Kokosolie

Superpulver

- Brændenældemel
- Hybenpulver

NYT I BABYS SPISEKAMMER 7 MÅNEDER

Frugt

- Alle bær undtagen jordbær
- Aroniasaft uden tilsat sukker
- Granatæblesaft uden tilsat sukker

Grøntsager

- Agurk
- Blomkål
- Fennikel (begrænsede mængder)
- Grønål
- Grønne bønner
- Jordskok
- Kartoffel
- Majroe
- Persille og andre grønne krydderurter (begrænsede mængder)
- Rosenkål
- Spinat (begrænsede mængder)

Korn

- Amarant
- Chufamel
- Den Første Grød byg (Aurion)
- Den Første Grød havre (Aurion)
- Hel hirse
- Hel quinoa
- Kastanjemel
- Langtidsristet byg
- Teffmel

Protein og fedt

- Cashewnødder, blendede
- Fond, hjemmelavet
- Ghee (klaret smør)
- Mandler, smuttede og blendede
- Røde (split)linser
- Vildtkød
- Æggeblomme
- Kylling, økologisk
- Lam
- Lever, kylling/okse/lam (kun økologisk)
- Kokosmel
- Kokosvand
- Kokosmælk
- Kalkun

NYT I BABYS SPISEKAMMER 8 MÅNEDER

Fermenteret mad og drikke

- Vandkefir (maks. 1 spsk. dagligt)

Frugt

- Kiwi
- Melon

Grøntsager

- Asparagus
- Grønne ærter
- Hvidløg
- Løg
- Porrer
- Rødbede (begrænsede mængder)
- Tomat

Korn

- Boghvede
- Hel ris (bør ikke overdrives)
- Perlebyg
- Øllebrød (uden hvede, sukker og hele korn)

Protein

- Alt slags kød (begræns gris og okse)
- Græskarkerner (kværnede)
- Kikærtemel
- Sesamfrø (kværnede)
- Små hvide bønner
- Solsikkekerner (kværnede)
- Tahin (sesampasta) uden salt
- Tempeh (fermenteret tofu af soja)
- Torskerogn

NYT I BABYS SPISEKAMMER 9 MÅNEDER

Frugt

- Alle frugter og bær undtagen jordbær og citrus (appelsin, grape, klementin m.fl.)

Grøntsager

- Alle grøntsager
- Spirede mungbønner, quinoa og lucernefrø (vigtig: fjern frøskallerne, og damp spirene et minut)

Korn

- Langtidsristet rug (Aurion)
- Rugbrød uden hvede, sukker og hele kerner

Protein og fedt

- Alle tørrede linser og bælgrugter (grundigt kogt og moset) undtagen gule ærter
- Hampedrik
- Hampeproteinpulver
- Havredrik
- Hirsedrik
- Mandeldrik
- Quinoadrik
- Risdrik (kun meget begrænsede mængder)
- Risproteinpulver (kun meget begrænsede mængder)
- Ærteproteinpulver

NYT I BABYS SPISEKAMMER 10 MÅNEDER

Frugt

- Små mængder tørret frugt uden tilsat sukker; abrikos, banan, dadler, figner, gojibær, inkabær, kirsebær, mango, muldebær, papaya og rosiner

Korn

- Boghvedeflager og -gryn
- Bygflager
- Glutenfri pasta
- Havregryn
- Hirseflager
- Majsgrøn
- Quinoaflager
- Risflager
- Rugflager

Protein og fedt

- Frisk eller frossen fisk (ikke panerede) – se [Fiskehitlisten](#)
- Skaldyr, friske eller frosne – se [Fiskehitlisten](#)
- Smør
- Æggehvide

NYT I BABYS SPISEKAMMER 11 MÅNEDER

Korn

- Emmer (flager, korn, mel og pasta)
- Enkorn (flager, korn og mel)
- Kamut (flager, korn og mel)
- Langtidsristet firkorn (Aurion)
- Langtidsristet spelt (Aurion)
- Perlespelt
- Spelt (flager, korn, mel og pasta)

Protein og fedt

- Fåremælk
- Fåreost
- Fåreyoghurt
- Gedemælk
- Gedeost
- Gedeyoghurt
- Macademianødder, knuste
- Paranødder, knuste
- Pekannødder, knuste
- Pistacienødder, knuste
- Sojadrik (begrænsede mængder)
- Tofu (begrænsede mængder)

NYT I BABYS SPISEKAMMER 1 ÅR

Fermenteret mad og drikke

- Surkål og mælkekefir

Frugt

- Al frugt og alle bær

Korn

- Brød uden hele kerner
- Hele majs
- Hvede

Protein og fedt

- Eventuelt komælk og komælksprodukter
- Gule ærter
- Hasselnøddedrik
- Hasselnødder, knuste
- Jordnøddesmør, creamy
- Ost, undtagen skimmelost
- Røgede, marinerede og konserverede fiskeprodukter (begrænsede mængder)
- Valleproteinpulver
- Valnødder, knuste

Salt

- Miso (små mængder)
- Tamari (små mængder)
- Stensalt, atlanterhavssalt, Læsø Sydesalt eller himalayasalt

PROBIOTIKA

Probiotika er mikroorganismer, som kan indtages enten via fermenterede fødevarer eller i frysetørret form som kosttilskud.

Nøglen til et sundt immunforsvar sidder i tarmsystemet. For dér bor cirka 70 % af immunsystemet. Derfor er det uhyre vigtigt, at maven er i god form. Det bliver den først og fremmest med en sund kost af rene råvarer. Men du kan hjælpe den ekstra på vej med probiotika. Sammensætningen af bakterier i tarmene har således stor betydning for bevarelse af et sundt immunsystem og immunforsvar.

Hvis du spiser fermenterede føde- og drikkevarer, er dit behov for probiotika som kosttilskud mindre. Probiotika har positive effekter på overvældende mange mekanismer i kroppen!

Der findes mange specialiserede typer probiotika, som kun kan købes i udlandet. I disse år kommer der flere og flere probiotiske kosttilskud til særlige bakteriestammer målrettet til en lang række sygdomme og tilstande. Dette kan du læse mere om i mine e-bog [Sund familie med superfood til immunforsvaret](#).

Babyer, der er født ved kejsersnit og/eller ikke ammes, har brug for probiotika, for at tarmen ikke bliver koloniseret med de forkerte bakterier. Jeg anbefaler probiotika til alle babyer fra ca. 6 måneder og til nogle babyer fra 2 uger. Du kan se mine specifikke anbefalinger om probiotika til baby på side 21.

Hvis du ammer, er det klogest, at du selv indtager probiotika dagligt det første halve år, hvor fuldamning anbefales. Se anbefalingerne på side 21. Modermælk i sig selv indeholder vigtige former for pro- og prebiotika.

Hvis dit lille barn f.eks. lider af forstoppelse, selv om det ammes og er født vaginalt, er det også en god idé med probiotika. Du kan i så fald give et af de produkter, som anbefales på side 21. Giv desuden dagligt din baby ½ kapsel af produktet Dicoflor, som blandes i modermælk/ modermælkserstatning eller vand og gives med ske, sutteflaske eller sprøjte.

Som alternativ til Dicoflor kan du give dit forstoppede barn produktet [Pro Symbioflor](#). Se mere på side 18.

Start langsomt op i både dosis og hyppighed, når du giver din baby en ny form for probiotika. Trap op til fuld dosis og hyppighed over ca. 2 uger.

Hvis de gængse typer ikke hjælper, kan du give produktet Gut Pro Infant, som doseres på en særlig måde efter individuelle anvisninger. Det kan du få personlig vejledning om inde på [Grøn Stue](#).

Når din baby er omkring et halvt år gammel, kan du med fordel give lidt sauerkrautsaft (fra hjemmelavet surkål). Det er en yderst potent fermenteret juice, så start med en dråbe! Meget sarte småfolk kan nemlig ikke tåle mere, hvorimod andre babyer godt kan tåle f.eks. 1 spsk. dagligt.

Vær opmærksom på at undgå at give dit lille barn probiotiske produkter, som indeholder FOS (fructooligosaccharider). Det er ikke alle små børn, som tåler disse særlig godt.

Probiotika til børn fra 1 år

Giv dit barn probiotika et par gange om ugen til alment vedligehold. Giv det hver dag under sygdom og ca. tre uger efter. Du kan med fordel veksle mellem de forskellige typer, som nævnes her. Giv først dit barn hele kapsler, når det med sikkerhed kan sluge dem, uden at de kommer galt i halsen.

- Udo's Choice Super Infant (til børn 2 mdr. – 5 år)
- Udo's Choice Super Children (til børn 5 - 15 år)
- NDS Probiotic Classic 10
- Multidophilus 24 fra Solaray (til børn fra 2 år)
- Bio-Kult
Børn 1 år: 1/2 kapsel 2 x om ugen.
Børn 2 år: 1 kapsel 2 x om ugen
Børn 3-6 år: 1 kapsel 1 gang dagligt

Hvis dit barn har forstoppelse, kan du vælge en af de nævnte typer og supplere med produktet Dicoflor. Dit barn 1-4 år kan få 1 kapsel Dicoflor dagligt. Børn 4-10 år kan få 1-2 kapsler dagligt. Dicoflor gives i vand, mælk eller saft. Indholdet kan til nød drysses på mad (kold eller lunken). Som alternativ til Dicoflor kan du give dit forstoppede barn produktet [Pro Symbioflor](#).

Se mere på side 18.

Hvis de nævnte typer ikke hjælper, kan du give det meget kraftige produkt Gut Pro, som doseres på en særlig måde efter individuelle anvisninger. Det kan du få personlig vejledning om inde på [Grøn Stue](#).

Probiotika til ammende mor

Som ammende mor kan du med fordel tage probiotika et par gange om ugen til vedligehold. Det er især vigtigt, hvis dit barn lider af forstoppelse eller har andre fysiske udfordringer. I så fald tages det dagligt og suppleres med 1 stk. Dicoflor dagligt. Tag også probiotika, hvis du selv er syg – både under sygdom og ca. 3 uger efterfølgende. Følg som udgangspunkt doseringen på pakken. Du kan med fordel veksle mellem de forskellige typer.

- Udo's Choice High Bifido
- Udo's Choice Super 8 Plus
- Udo's Choice Super Adult
- Symbioflor+
- NDS Classic 10
- Bio-Kult
- Multidophilus 24 fra Solaray

Når du starter op med probiotika

Det er normalt at få luft i maven eller lidt hovedpine i den første tid, når man begynder på probiotika. Det er et harmløst midlertidigt symptom, som går over igen, som regel efter 1-2 uger. Probiotika vil fortrænge og slå nogle andre bakterier ihjel. Når de dør, kan danne små mængder toksiner, og det kan give lidt ubehag. Derfor er det en god idé at starte ud med en lille dosis til børn og/eller hvis man har problemer i forvejen.

Sådan tages probiotika

Det er mest optimalt at opløse og udbløde de fleste former for probiotika i vand i 5-15 min. Det gælder også indholdet af kapsler, og også selvom der evt. står noget andet på pakken. Probiotika indtages bedst på tom mave, dvs. inden sengetid eller mellem måltider. Ny forskning tyder nemlig på, at probiotika kan ødelægges af mavesyre. Dette er dog omdiskuteret, og afhænger af typen. Da forskning i virkning, indtag, opbevaring mv. er meget ny, kan disse anbefalinger muligvis ændres med tiden.

Husk variation

Generelt er det en rigtig god idé at veksle mellem forskellige typer gode kosttilskud, da de har hver deres særlige indhold, fordele og ulemper. Det gælder også probiotika, hvor det kun er en fordel at få så mange forskellige slags gode bakterier indenbords som muligt. Dernæst skal man kigge på hvor mange milliarder bakterier, der er pr. kapsel – jo flere, jo bedre.

Hjemmelavet holder maks.

Den mest optimale form for probiotika kommer fra et varieret indtag af hjemmelavede fermenterede fødevarer som f.eks. surkål og kefir. Disse fødevarer har en variation og sammensætning af bakterier, som man ikke kan købe for penge. Vær obs. på, at de fleste færdigkøbte fermenterede fødevarer er pasteuriserede. Varmebehandlingen ødelægger de fleste af de gode bakterier.

Specialdesignet probiotika

Produkter med mange Bifido og Lactobacillus-bakterier skal helst kolonisere tyktarmen og er derfor de bedste valg ved forstoppelse. Men hvad der virker for en person, virker ikke altid for den anden. Du kan give dit forstoppede barn produktet [Pro Symbioflor](#). Det kan indtil videre kun købes i udlandet. Du kan til en start give dit barn 1-5 dråber dagligt. Dråberne blandes i en smule modermælk eller modermælkserstatning. Lige som med andre typer probiotika skal Pro Symbioflor aktiveres i vand 5-15 minutter inden indtagelse. Over et par uger trappes op til 10 dråber 3 gange dagligt. Vær opmærksom på ikke at gå for hurtigt frem. Denne dosis kan gives i en periode på op til ca. 6 uger.

Til børn og voksne med forstoppelse anbefales også produktet [Optibac Probiotics](#). Dosis er som beskrevet på pakken. Det tages kun, hvis probiotika tåles.

Der findes en række andre udenlandske produkter med særlige bakteriestammer, som i visse tilfælde kan gives til børn og voksne med forstoppelse, også ved svære tilfælde af kronisk forstoppelse. Det kræver dog individuel vejledning, hvilket du kan få på [Grøn Stue](#).



KOSTTILSKUD TIL DIT BARN

Her får du en basis pakkeløsning med kosttilskud til dit barn. Pakkeløsningen er nøje afstemt, så det hele balancerer smukt. Derfor er det vigtigt at følge den nøje og ikke shuffe rundt med mængderne og andre produkter uden at have fået kompetent vejledning først.

BASISPAKKEN TIL BØRN FRA 1 ÅR

Denne basispakke er et godt udgangspunkt til børn fra 1-12 år, som er sunde, raske og spiser sund varieret mad med god appetit. Den er holdt så simpel som muligt, så den også kan bruges til dig, som ikke orker en masse kosttilskud eller udenlandske kosttilskud. Om sommeren kan du evt. holde pause med D-vitamin (til børn fra 2 år). Kosttilskuddene tages til valgfrie måltider. I min bog [Dit sunde barn – sådan!](#) kan du læse alt om kosttilskud til børn, herunder flere multivitaminer og pakkeløsninger.

Multivitamin

Spektro Kids fra Solaray

1-3 år: 1 stk. dagligt

4-12 år: 2 stk. dagligt

Når dit barn kan sluge tabletter/kapsler, kan du med fordel skifte over til at give f.eks. 1 stk. Spektro fra Solaray. (Vælg den, der bare hedder "Spektro").

D-vitamin

D-pearls 20 mcg fra Pharma Nord

1-12 år: 1 stk. hver anden dag

Fiskeolie

½ tsk. (2-3 ml) eller 2 kapsler Omega-3 fra Nordic Naturals dagligt

Selen

Omni-Selen 100 mcg fra Biosym eller Selen 100 mcg fra Solaray

1-3 år: 1 stk. 1 gang om ugen

4-5 år: 1 stk. 2 gange om ugen

6-12 år: 1 stk. hver anden dag

Tip

Fiskeolien + D-vitamin kan erstattes af levertran i form af Arctic-D Cod Liver Oil fra Nordic Naturals. Dosis til dit barn er 1 tsk. (5 ml) dagligt. Brug gerne en måleske. Denne type levertran indeholder D-vitamin, så du skal ikke give D-vitamin ved siden af!

KOSTTILSKUD TIL BABYER

Her kan du se mine anbefalinger om kosttilskud til baby, opdelt måned for måned. Anbefalingerne er fra min bestseller [BABY - 100% naturlig uden tilsætning](#) – her får du dem i opdateret udgave. I bogen finder du masser af uddybende information. Vær obs. på, at 1 tsk. svarer til 5 ml. Det er en ret stor teske, nærmere en lille spiseskefuld. Brug gerne en måleske.

KOSTTILSKUD 0-3 MÅNEDER

Dagligt powertilskud til ammebaby

- Fra 2 uger: 1 stk. D-vitamin D-pearls 20 mcg fra Pharma Nord (kun indholdet, ikke selve kapslen).
- Fra 2 uger, hvis dit barn er født ved kejsersnit: 5 dråber Bio Gaia/Semper Dråber.
- Hvis du ikke selv spiser fiskeolie, så følg i stedet anbefalingen for flaskebaby.

Dagligt powertilskud til flaskebaby

- Fra 2 uger: 5 dråber Bio Gaia/Semper Dråber (probiotika).
- Fra 2 til 4 uger: 1 stk. D-vitamin D-pearls 20 mcg fra Pharma Nord (kun indholdet, ikke selve kapslen).
- Fra 4 uger: ½ tsk. (2-3 ml) Arctic-D Cod Liver Oil (levertran) fra Nordic Naturals.

NB: Du skal kun give D-vitamin til flaskebaby fra 2 til 4 uger. Der er D-vitamin i Arctic-D Cod Liver Oil, så din baby skal ikke have ekstra D-vitamin fra 4 uger! Tjek, at du får købt varianten med D'et. Der findes også en variant uden D, det vil sige uden tilsat D-vitamin. Den skal du ikke købe til flaskebaby!

KOSTTILSKUD 4-5 MÅNEDER

Dagligt powertilskud til ammebaby

- 1 stk. D-vitamin D-pearls 20 mcg fra Pharma Nord, kun indholdet, ikke selve kapslen.
- Hvis din baby er født ved kejsersnit: ¼ tsk. NDS Probiotic Panda 1 – 3 eller ½ tsk. Udo's Choice Super Infant, to gange om ugen, hvis baby har fået probiotika fra næsten nyfødt, ellers dagligt.
- Hvis du ikke selv spiser fiskeolie dagligt, så følg i stedet anbefalingen for flaskebaby.

Dagligt powertilskud til flaskebaby

- ½ tsk. (2-3 ml) Arctic-D Cod Liver Oil (levertran) fra Nordic Naturals.
- 1/4 tsk. NDS Probiotic Panda 1 – 3 eller ½ tsk. Udo's Choice Super Infant. To gange om ugen, hvis baby har fået probiotika dagligt fra næsten nyfødt, ellers gives det dagligt.

NB: Husk, at der er indbygget D-vitamin i levertranen, så lad være med at give ekstra D-vitamin.

KOSTTILSKUD 6-7 MÅNEDER

Dagligt powertilskud til ammebaby

- 1 tsk. (5 ml) Arctic-D Cod Liver Oil (levertran) fra Nordic Naturals – trap langsomt op
- Evt. jern (se side 23)
- ½ tsk. NDS Probiotic Panda 2 – 7 eller ½ tsk. Udo's Choice Super Infant – to gange om ugen eller efter behov.

NB: Arctic-D Cod Liver Oil indeholder D-vitamin, så din ammebaby skal ikke længere have ekstra D-vitamin!

Dagligt powertilskud til flaskebaby

- 1 tsk. (5 ml) Arctic-D Cod Liver Oil (levertran) fra Nordic Naturals
- ½ tsk. NDS Probiotic Panda eller Udo's Choice Super Infant – to gange om ugen eller efter behov.

NB: Husk, at der er indbygget D-vitamin i levertranen, så undlad at give ekstra D-vitamin.

KOSTTILSKUD 8-9 MÅNEDER

Daglig powertilskud til ammebaby

- 1 tsk. (5 ml) Arctic-D Cod Liver Oil fra Nordic Naturals
- Evt. jern (se side 23)
- ½ tsk. NDS Probiotic Classic 10 eller Udo's Choice Super Infant – to gange om ugen eller efter behov.
- Evt. calcium og magnesium i form af enten 1 stk. BørneMineral fra New Nordic, Koral Kalk fra Solaray eller Calcium Kids fra Solaray.

Dagligt powertilskud til flaskebaby

- 1 tsk. (5 ml) Arctic-D Cod Liver Oil fra Nordic Naturals
- ½ tsk. NDS Probiotic Classic 10 eller Udo's Choice Super Infant – to gange om ugen eller efter behov.
- Evt. calcium og magnesium i form af enten 1 stk. BørneMineral fra New Nordic, Koral Kalk fra Solaray eller Calcium Kids fra Solaray.

NB: Husk, at der er indbygget D-vitamin i levertranen, så lad være med at give ekstra D-vitamin.

Hvis dit barn ammes for fulde gardiner eller får min. 600 ml modermælkserstatning dagligt, har det ikke brug for ekstra calcium/magnesium.

KOSTTILSKUD 10-11 MÅNEDER

Dagligt powertilskud til ammebaby

- 1 tsk. (5 ml) Arctic-D Cod Liver Oil
- Jern (se næste kolonne)
- ½ tsk. NDS Probiotic Classic 10 eller Udo's Choice Super Infant – to gange om ugen eller efter behov
- Evt. calcium og magnesium i form af enten 1 stk. BørneMineral fra New Nordic, Koral Kalk fra Solaray eller Calcium Kids fra Solaray.

Dagligt powertilskud til flaskebaby

- 1 tsk. (5 ml) Arctic-D Cod Liver Oil fra Nordic Naturals
- ½ tsk. NDS Probiotic Classic 10 eller Udo's Choice Super Infant – to gange om ugen eller efter behov.
- Evt. calcium og magnesium i form af enten 1 stk. BørneMineral fra New Nordic, Koral Kalk fra Solaray eller Calcium Kids fra Solaray.

Husk, at der er indbygget D-vitamin i levertranen, så lad være med at give ekstra D-vitamin.

Hvis dit barn ammes for fulde gardiner eller får min. 600 ml modermælkserstatning dagligt, har det ikke brug for ekstra calcium/magnesium.

Jerntilskud til baby

Babyer, som får mindst 400 ml modermælkserstatning i døgnet, har ikke brug for jerntilskud. Øvrige babyer 6-12 måneder anbefales at få kød, inkl. lever.

En teskefuld økologisk svineleverpostej et par gange om ugen samt en varieret kost inkl. kød, æg og C-vitamin er ofte tilstrækkeligt til at dække jernbehovet hos babyer, særligt hvis baby ikke spiser mælkeprodukter. Hvis ikke dette følges, bør du give jerntilskud til dit ammebarn 6-12 måneder.

Mit bedste bud er Danasan jerndråber eller Iron Vital F. Vær særligt obs., hvis din baby spiser efter BLW-metoden og/eller er vegetar eller veganer. For meget jerntilskud og/eller uorganisk jerntilskud kan være (medvirkende) årsag til forstoppelse.

BAGGRUNDSVIDEN OM FIBRE OG FORSTOPPELSE

Den store fibermyte

I løbet af de sidste 40 år er de gavnlige effekter af fibre hypet til ukendelighed. Det er blevet udråbt til den hellige sandhed, at fibre er med til at mindske cancer, forstoppelse, irriteret tarm mv. Mens frugter og grøntsager er en vigtig del af vores daglige kost, er uopløselige fibre typisk fra korn, hørfrø mv. som forebyggelse mod tarmsygdomme stadig kontroversiel. I mange årtier var der en enorm markedsføring af fiberprodukter og udvikling af fiberrige kosttilskud. Der er næppe det menneske med forstoppelse, der ikke tager ekstra fibre i form af f.eks. loppefrøskaller eller hørfrø som tilskud. De seneste undersøgelser har imidlertid ikke understøttet disse fordele ved fibre. Overdreven fiberindtagelse lindrer ikke kronisk forstoppelse. Det kan derimod være skadeligt og ligefrem trigge eller forværre forstoppelse.

Guldfibre – de opløselige

Opløselige fibre (polysaccharider), som findes i grøntsager og frugt, er de gode fibre! De eneste opløselige fibre, der fordøjes af menneskelige enzymer i tarmen, er stivelse og saccharose. Opløselige fibre er den vigtigste mad for vores tarmbakterier. De omdannes i tarmen til vigtige kortkædede fedtsyrer. Opløselige fibre, såsom inulin i porrer eller pektin i æbler, er afgørende for en sund tarmflora.

Betonfibre – de uopløselige

Uopløselige fibre (såsom korn, fibre, HUSK, hele og halve kerner, birkes, hele sesam, klid, fuldkorn med skaldele, morgenmadsprodukter tilsat klid m.m.) bidrager ikke nødvendigvis til den gode tarmflora. Uopløselige fibre – en form for cellulose, der kemisk lidt ligner toiletpapir – absorberer vand og udvides op til fem gange sin oprindelige vægt. Udvidelsen af uopløselige fibre gør afføringen større og tungere. For meget uopløseligt fiber binder mineraler som zink, magnesium, calcium og jern. Derfor optages der mindre af dem. Uopløselige fibre er således antinutrient, dvs. fødevarer, der fjerner næringsstoffer fra tarmen.

Dr. Natasha Campbell McBride skriver i bogen "Gut and Psychology Syndrome":

"En kost med meget højt fiberindtag fra korn (klid og morgenmadsprodukter i særdeleshed) har en dybtgående negativ effekt på tarmflora, tarmsundhed og kroppens generelle stofskifte og disponerer folk for IBS (irritabel tyktarm, red.), tarmkræft, ernæringsmæssige mangler og mange andre problemer. Frugt og grøntsager giver en meget bedre kvalitet fiber, der ikke er så hård for fordøjelsessystemet."

Forskerne Tan og Seow-Choen skriver i deres artikel "Fiber and Colorectal Diseases" fra 2007, at uopløselige fibre er "den ultimative junk food", fordi "det hverken kan fordøjes eller absorberes og derfor er helt uden næringsværdi."

Undgå fibre ved forstoppelse

Uopløselige fibre passerer stort set uforandrede gennem tarmen. Dog udskilles op til 80 % af fibre i fordøjelsen hos normalt raske mennesker. Det er derfor indlysende, at jo større mængder fibre, du indtager, jo mere skal du på toilettet. Rene uopløselige fibre fra klid, frø og korn er den ultimative junkfood, særligt for små børn. De kan hverken fordøjes eller absorberes og er derfor blottede for ernæring. Når man spiser mange fibre, bliver afføringen tungere. Det betyder for normalt sunde mennesker, at transittiden i tyktarmen bliver kortere, dvs. at opholdet i tarmene ikke bliver så langt. Dette er en normal fysiologisk reaktion, der er nødvendig for at fjerne "slam" i en propfuld tyktarm. Hvis man lider af forstoppelse, vil den gennemsnitlige transittid ikke reduceres som meget. Årsagen er, at tyktarmen er svækket pga. alt for meget afføring. Det er forkert at tro, at fugtindholdet i afføringen forøges, når du indtager fibre. Vandindholdet forbliver på 70 - 75 % og ændres ikke, selv om du skovler fibre ind. For stort indtag af væske afhjælper heller ikke forstoppelse. Dehydrering kan dog forværre forstoppelsen, særligt hvis man også spiser fibre.

Fuldammede spædbørn kan normalt gå lang tid uden at have afføring. Det skyldes, at modermælk optages meget grundigt i det lille barns krop med kun en minimal rest. Der er således ikke særlig meget, der skal udskilles med afføringen.

Nyttig viden om laksativer

En nyere undersøgelse viser, at Lactulose er mere effektivt end uopløselige fibre, hvis man lider af kronisk forstoppelse. Et anden meget brugt præparat mod forstoppelse, Movicol, indeholder et stof, som den amerikanske lægemiddelstyrelse mistænker for at forårsage uønskede psykiske bivirkninger, særligt hos børn. Selv spædbørn behandles i dag ofte udelukkende med dette laksativ (afførende middel) og uden behandling med probiotiske bakterier. Movicol er uhensigtsmæssig symptombehandling.

Hvis Movicol skulle godkendes som lægemiddel i dag, ville det næppe blive godkendt. Slet ikke til børn. Movicol forstyrrer tarmfloraen. Afføringsinkontinens er en anden kendt bivirkning ved langtidsbrug af Movicol. Lactulose er at foretrække som laksativ, hvis det handler om akut forstoppelse. Det kan gives som en kickstart-kur i maks. 14 dage. Movicol bør kun bruges som absolut sidste nødløsning.

Du kan læse mere f.eks. her:

- <http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2015/01/21/miralax-laxatives.aspx>
- <http://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371%2Fjournal.pone.0055817>
- <https://www.gutsense.org/gutsense/the-role-of-miralax-laxative-in-autism-dementia-alzheimer.html>

I udlandet findes særlige produkter uden Movicols bivirkninger. Der er også andre muligheder for specialiserede tests. Dette ville sandsynligvis kunne hjælpe, hvis ovenstående ikke er nok. Du kan få kompetent personlig rådgivning om dette inde i min medlemsklub [Grøn Stue](#), hvor vi har rigtig god erfaring med at hjælpe børn og voksne med tarmrelaterede udfordringer som f.eks. (hårnakket) forstoppelse og fødevareintolerancer. Vi kan også hjælpe dig med tips og tricks til at få dit barns daginstitution til at acceptere en mælkefri diæt.

Antibiotika laver rod i tarmen

Antibiotika, som dræber tarmbakterier, vil ofte resultere i forstoppelse. Kronisk brug af antibiotika – eller bare en enkelt kur – kan producere langvarig forstoppelse. Antibiotika kan dræbe arter af bakterier, der er nødvendige for fuldstændigt at fordøje visse typer af opløselige fibre eller anden plantemad. I stedet for at producere de nødvendige kortkædede fedtsyrer (f.eks. den gode smørsyre), producerer den forringede tarmflora derimod andre giftstoffer eller stoffer, der irriterer tarmen. Der findes særlige typer probiotika, som kan støtte tarmfloraen under og efter en antibiotikakur. Det kan du læse mere om i min e-bog [Sund familie med superfood til immunforsvaret](#).

OPSKRIFT: KOKOS-CITRON-BIDDER

Her får du en simpel opskrift på "sundt forstoppelsesslik". Du kan servere 1-2 stk. dagligt for dit barn. Det er smart, hvis det er svært at få kokosolie på menuen i hverdagen. Opskriften stammer fra mommypotamus.com.

Ingredienser

1 kop økologisk jomfrukokosolie

1/2 dl citronsaft – smag dig frem!

2 spsk. honning (til børn fra 1 år), ahornsirup, kokossukker el. lign.

1/4 tsk. fint himalayasalt

Sådan gør du

- Put en silikoneform med små rum i fryseren.
- Smelt kokosolien.
- Pisk alle ingredienser med en håndmikser i lang tid, til det er helt glat.
- Fordel massen i formen, og frys den i ca. 30 minutter.
- Vend bidderne ud i en skål, og opbevar dem i køleskabet.

Fif

Du kan variere med limesaft. Husk, at børn under 1 år ikke må få honning.



OPSKRIFT: SUNDE VINGUMMIER

Her er den meget enkle opskrift på super næringsrige vingummier, som oven i købet er både sjove og nemme at lave. De er så sunde, at de kan komme med i madpakken! Tak til Maja Kirkegaard for opskriften.

Ingredienser

½ liter kraftigt opblandet frugtsaft, f.eks. hyldebær-blåbær eller mango-ananas
Ca. 5 spsk. Great Lakes orange kvæg gelatinepulver ("Beef Gelatine Unflavored Gelatin")
Slikforme af silikone eller et fladt fad

Sådan gør du

- Sæt silikoneformen ca. 5 minutter i fryseren (så massen ikke skiller og opvarmer formen unødigt).
- Varm forsigtigt saften op i en gryde, så den bliver hed. Den må ikke koge.
- Pisk gelatinepulveret grundigt ud i saften.
- Fordel saften i de kolde silikoneforme, som sættes i køleskabet eller fryseren. Det kan hjælpe først at hælde saften i en kande med hældetud. Alternativt kan du fordele massen i en flad metalform, og skære den ud i tern, når den er stivnet.
- Når massen er helt stiv, vippes vingummierne ud. Det tager et par timer i køleskabet eller en halv times tid i fryseren.
- De opbevares på køl i en lukket beholder, gerne af glas. Holdbarheden er ca. en uge

Fif

I stedet for saft kan du bruge frugtpuré. Saften kan også tilsættes acerola- eller probiotikapulver. Silikoneforme kan af og til købes i supermarkedet og ellers på nettet, f.eks. hos hwl.dk, kitchen4kids.dk eller det-søde-liv.dk.

Gelatinepulverne fra Great Lakes kan bl.a. købes på greatlakesgelatine.co.uk, ergomaxsupplements.com, purebodybalanceshop.co.uk og amazon.co.uk. Det kan ikke købes i Danmark. Der er en langt større variation af aminosyrer og næringsstoffer i knogle- og kraftsupper. Men gelatinepulver er naturligvis bedre end ingenting.



OPSKRIFT: BONE BROTH

Bone broth er knoglesuppe – en super nærende spise og guld for en hærget tarm. Når du har spist en hel kylling, kyllingelår, lammekølle, oksekød/ kalv på ben, så smider du ikke knoglerne væk! De kan evt. fryses ned, så du har nok til en stor gryde, eller også laver du en mindre portion lidt oftere. Tak til Iben Henriette Olsen for opskriften.

Ingredienser

1 eller flere skrog (+ lårben) af en tilberedt kylling, lammesteg, højrebssteg eller lign.

1 stort løg

Evt. 1 porre

Hvidløg efter smag

1 gulerod eller persillerod eller 1/4 knoldselleri

1-2 stængler bladselleri (udelades, hvis du bruger knoldselleri)

Krydderurter

Friskkværnet peber

Havsalt

Evt. 1-2 spsk. eddike eller citronsaft

Sådan gør du

- Pil det meste af kødet fra (til en sandwich eller salat), og put benene og skindet af kyllingen i gryden.
- Rens grøntsagerne, skær dem i grove stykker, og put dem i gryden sammen med krydderurter, peber og eddike/citronsaft.
- Dæk skroget/knoglerne med vand, så det står ca. 3 cm over.
- Kog suppen op.
- Skum de værste urenheder fra (gråt skum), når suppen koger op.
- Skru ned, så suppen bare simrer langsomt. Et kyllingskrog kan nøjes med at koge 3-6 timer, mens lamme-, kalve- og okseben bør koges længere, mindst 8-12 timer.
- Køl enten suppen ned med ben og grøntsagsrester i til næste dag (nogle mener, at man får mest gelé ud på den måde), eller fjern ben mv. fra suppen, og si den med det samme.
- Stil suppen på køl, så du kan tage det meste af det stivnede fedt af næste dag.
- Du bør nu have en sart lysebrun geleret suppe med en smule fedt på toppen. Denne suppe smages til med salt og kan evt. koges ind, så den er mere koncentreret. Den må gerne bulderkoge. Lad den koger ned til ca. 2/3 af den oprindelige mængde. Det afhænger af, hvor stiv geleen var som udgangspunkt.
- Du kan nu hælde suppen på små beholdere eller i fad til tern. Suppen kan fryses.

Fif

Suppen kan holde sig på køl i **4-5 dage**. Du kan også vælge at fryse den ned i mindre portioner. Af hensyn til hygiejnen er det vigtigt, at suppen nedkøles meget hurtigt og effektivt. Det kan du ikke gøre ved blot at sætte den store varme gryde i køleskabet! Suppen skal derimod fordeles i relativt tynde lag i mindre beholdere og sættes køligt, så snart den er dampet af. Nogle småbørn synes, at det er sjovt at spise tern af stivnet suppe. Dertil skal suppen ikke være alt for kraftig eller salt.

Du finder masser af tips og opskrifter til fond og knoglesuppe i min e-bog [Fond for begyndere](#).





HVIS DU VIL HAVE MERE

Du er hjertelig velkommen til at møde mig på min blog på rosemaimonide.com, hvor jeg hver uge deler tips, viden og inspiration. Der kan du også få min gratis e-bog "MUMS – Søde Sunde Sager. Opskrifter til børnefødselsdag uden sukkerchok".

På min inspirationsportal Grøn Stue får du adgang til et hjertevarmt online univers, som giver dig overskud, energi og grøn samvittighed.

Inde på Grøn Stue har du fri og ubegrænset adgang til at stille mig spørgsmål om netop dig og dit barn og få værdifuld støtte fra de andre over 650 medlemmer.

Læs mere om dine medlemsfordele på grønstue.dk.

Jeg glæder mig til at møde dig!

Kærligst

Rose

Undgå Forstoppelse

af Rose Maimonide

© Healthy Growing Tribe Books, 2017

1. udgave, 1. oplag

Faglig konsulent: Maja Kirkegaard
Art direction: Camille Manou Larsen
Forsidefoto fra Pixabay.com
Foto s. 30: Mathilda Yokelin
Fotos s. 4, 11 & 19 fra pexels.com, foto s. 29 fra istock.com,
Foto s. 26 af Maja Kirkegaard, s. 27 af Geraldine S. Bastias

Udgivet af:
Healthy Growing Tribe Books
Dageløkkevej 64
DK-3050 Humlebæk
info@rosemaimonide.com



Af Rose Maimonide er også udgivet:

BABY – 100 % naturlig uden tilsætning (Politikens forlag, 2011)

Julestjerner (Healthy Growing Tribe Books, 2012)

Den Sunde Madpakke (Healthy Growing Tribe Books, 2012)

Dit sunde barn – sådan! (Healthy Growing Tribe Books, 2015)

Fond for begyndere (Healthy Growing Tribe Books, 2016)

MUMS – søde sunde sager (Healthy Growing Tribe Books, 2014)

Nærende Jul (Healthy Growing Tribe Books, 2015)

Skønne Sunde Solskinsdesserter (Healthy Growing Tribe Books, 2014)

Sund familie med superfood til immunforsvaret (Healthy Growing Tribe Books, 2014)

Anbefalingerne i bogen er kun beregnet til information. De kan ikke erstatte lægefaglig rådgivning eller behandling. Forfatteren eller forlaget kan ikke drages til ansvar for direkte eller indirekte skader eller gener, som er opstået efter brug eller misbrug af bogens indhold. Forfatteren har ingen økonomiske interesser i de i bogen omtalte produkter og virksomheder.

Alle rettigheder til dette produkt tilhører Rose Maimonide. Ved dit køb har du udelukkende opnået licens til at benytte produktet til eget brug.

Det er ikke tilladt at sælge, videresende eller kopiere indholdet, forære det væk eller på anden måde videregive produktet.

Kortere citater er tilladt til brug i forbindelse med anmeldelser.