

Советы по диете без коровьего молока

Если Вам рекомендована диета, исключая употребление коровьего молока, то чрезвычайно важно исключить из Вашего меню и все продукты, содержащие молоко в любой форме.

Помните, что нельзя употреблять продукты, в которых содержится:

Choklad [шоколад]	Laktos * [лактоза *] см. след. страницу	Nougat [нуга]
Crème Fraiche [сметана]	Margarinost [животный маргарин]	Ostpulver [порошкообразный сыр]
Filmjök [простокваша]	Margarin [маргарин]	Ost [сыр]
Glass [мороженое]	Mesost [сывороточно-альбуминный сыр]	Skorpsmulor [планировочные сухари]
Grädde [сливки]	Messmör [то же, но мягкий]	Skummjökspulver [сухое обезжиренное молоко]
Gräddfil [скашенные сливки]	Mjukost [мягкий сыр]	Smältost [плавленный сыр]
Gräddpulver [жирное сухое молоко]	Mjök [молоко]	Smör [сливочное масло]
Kasein [казеин]	Mjökalbumin [молочный альбумин]	Ströbröd [толченые сухари]
Kaseinat [казеин]	Mjökchoklad [молочный шоколад]	Tormjökspulver [порошковое молоко]
Kesella [творог]	Mjökprotein [молочный белок]	Vassle [сыворотка без сгустка]
Keso [домашний сыр]	Mjökpulver [сухое молоко]	Vasslepulver [сухая сыворотка]
Kvarg [сыворотка]	Mjökäggvita [молочно-яичный белок]	Yoghurt [йогурт, кефир]
Kärmjökspulver [сухая пахта]	Natriumkaseinat [натриевый казеинат]	

*Ref. God mat som även du kan äta [Вкусная пища, которая и разрешена Вам]
Folkhälsainstitutet [Шведский национальный институт здравоохранения]*

***Лактоза**

Лактоза, входящая в состав медицинских препаратов, не содержит какого-либо значительного количества молочного белка. Однако, если лактоза (молочный сахар) является ингредиентом пищевого продукта, она может содержать небольшое количество молочного протеина.

Растительные жиры/ масла

Растительные жиры не должны содержать молочного белка. Тем не менее, предприятия пищевой промышленности могут по недосмотру или незнанию иногда использовать маргарин, в состав которого входит молоко, и заявлять при этом, что в приготовлении того или иного продукта использовано растительное масло.

Маргарин

Одно только слово «маргарин», если оно упоминается в перечне ингредиентов какого-то продукта, означает, что в нем присутствует молоко.

Хлеб, смазанный молоком

Иногда перед выпечкой хлеб смазывают сверху молоком с помощью кисти и не упоминают об этом в перечне ингредиентов, входящих в его состав.

*Ref. God mat som även du kan äta [Вкусная пища, которая и разрешена Вам]
Folkhälsöinstitutet [Шведский национальный институт здравоохранения]*

Овечье и козье молоко

Протеин, или белок, входящий в состав молока других животных, например, овец или коз, очень близок по своим свойствам к белку коровьего молока, поэтому должен быть исключен из рациона питания.

*Ref. Allergiinformation [Информация по аллергии]
Livsmedelsverket [Национальное управления Швеции по продуктам питания]*

Молочные заменители

Чтобы повысить питательность потребляемой Вами пищи, важно возместить отсутствие в ней молока молочными заменителями, например, Nutramigen или, в определенных случаях, ProSobee (продается в аптеках). Посоветуйтесь со своим доктором или диетологом и выясните, что лучше всего подходит Вам или Вашему ребенку.

Кальций

Вам может потребоваться дополнительное употребление кальция, поскольку в Вашей диете отсутствует молоко. Обратитесь за рекомендациями к своему доктору или диетологу.

Общие советы

	Не употреблять	Разрешено
Напитки	Молоко, простокваша, кефир, йогурт	Фруктовые пюре, фруктовые соки, чай, кофе, вода, Nutramigen, ProSobee
Хлеб/выпечка	Хлеб, торты, кексы, пирожные, пироги, блины, оладьи, печенье, содержащие молоко или маргарин/сливочное масло, сухари панировочные	Хлеб, торты, кексы, пирожные, пироги, блины, оладьи, печенье, сухари панировочные, не содержащие молоко или маргарин/ сливочное масло
Каша	Манная, рисовая (каша или пудинг)	Овсяная, каша из ржаных хлопьев; каша, приготовленная из Nutramigen или ProSobee
Бутерброды	С сыром, мягким сыром, с мягким или просто сывороточно-альбуминным сыром, с колбасами и ветчинами, сосисками, с печеночным паштетом с молоком	С чисто мясными продуктами, например, ветчиной, окороком, подсолненным мясом, колбасами или сосисками, печеночным паштетом без молока, с икрой, джемом, вареньем, повидлом
Мясо/Рыба	Продукты, готовые к употреблению, колбасы и ветчины, например, кровяная колбаса, сосиски, рыбопродукты, рыбные фрикадельки	Свежий или глубоко замороженный мясной фарш из чистого мяса или рыбы, сосиски без добавления молока
Зелень/овощи/картофель/фрукты	Супы-пюре, порошок картофеля	Свежие, проваренные или консервированные
Маргарин	Сливочное масло, маргарин	Растительные масла и жиры, а также маргарины, не содержащие молока
Прочее	Бульонные кубики/ супы-пюре, готовые соусы и приправы, сладости/ конфеты, шоколад	Подливки и соусы, не содержащие молока, готовые соусы и приправы без молока



*Более подробные рекомендации можно
найти на сайте в Интернете:*

www.meadjohnson.se

На веб-сайте Mead Johnson Nutritional Вы сможете

- больше узнать об аллергии на белок коровьего молока и о реакциях организма на другие разновидности пищи*
- найти рецепты вкусных блюд, в которых нет молочных компонентов*
- прочесть и заказать брошюры на эти темы*
- задать вопросы педиатру-аллергологу*



ABIGO Medical AB
Ekonomivägen 5, 436 33 ASKIM, Sweden
Kundtjänst: 08 586 33 500

MeadJohnson
Nutritionals