



Mund të gjeni më shumë
këshilla në
www.meadjohnson.se

Në faqen elektronike të Mead Johnson Nutritional
ju mund

- të lexoni më shumë rreth alergjisë së proteinës së qumështit të lopës dhe rreth reaksioneve të tjera ushqimore
- të gjeni receta për ushqime të mira pa përmbajtje qumështi
- të lexoni dhe të porosisni broshura
- të drejtoni pyetje tek një mjek pediatër alergjish



ABIGO Medical AB
Ekonomivägen 5, 436 33 ASKIM, Sweden

Këshilla për dietë pa qumësht lope

Kur jeni këshilluar të hani ushqime që nuk përmbajnë qumësht lope është shumë e rëndësishme të eliminoni të gjitha produktet që përmbajnë çfarëdo forme qumështi.

Mbani parasysh të mos përdorni produkte që përmbajnë:

Choklad [Çokollatë]	Laktos * [Laktozë *] Shiko faqen që vijon	Nougat [Nuga]
Crème Fraiche [Kremë e rrahur]	Margarinost [Djathë margarine]	Ostpulver [Pluhur djathi]
Filmjolk [Qumësht të fermentuar]	Margarin [Margarinë]	Ost [Djathë]
Glass [Akullore]	Mesost [Djathë shëllire]	Skorpsmulor [Peksimadhe të grirë]
Grädde [Kremë]	Messmör [Djathë të butë shëllire]	Skummjolkpulver [Pluhur qumështi të pasterizuar]
Gräddfil [Kremë qumështi]	Mjukost [Djathë të butë]	Smältost [Djathë të përpunuar]
Gräddpulver [Pluhur qumështi me shumë lyrë]	Mjolk [Qumësht]	Smör [Gjalpë]
Kasein [Kazein]	Mjolkalbumin [Qumësht albumin]	Ströbröd [Thërrime buke]
Kaseinat [Kaseinat]	Mjolkchoklad [Çokollata qumështi]	Tormjolkpulver [Pluhur të tharë qumështi]
Kesella [Gjizë]	Mjolkprotein [Proteinë qumështi]	Vassle [Shëllirë]
Keso [Djathë fshati]	Mjolkpulver [Pluhur qumështi]	Vasslepulver [Pluhur shëllire]
Kvarg [Kuark]	Mjolkaggvita [Të bardhë veze qumështi]	Yoghurt [Kos]
Kärnmjolkpulver [Pluhur dhalle]	Natriumkaseinat [Kaseinat sode]	

Ref. God mat som även du kan äta [Ushqim i mire që mund të hani]
Folkhälsoinstitutet [Instituti Kombëtar i Shëndetit Publik të Suedisë]

*Laktozë

Laktoza në mjekime nuk përmban sasi të tregueshme proteine qumështi lope. Megjithatë, nëse laktoza është përbërës i një ushqimi, atëherë mund të përmbajë sasi proteine qumështi lope.

Lyrë vegjetale

Lyra vegjetale nuk duhet të përmbajë proteinë qumështi lope. Megjithatë industria ushqimore pa dijeni mund të përdorë margarine në produktet e tyre e cila përmban qumësht, dhe ta deklarojë si lyre vegjetale.

Margarine

Nëse fjala "margarine" është në listën e përbërësve, mund të supozohet që produkti përmban qumësht.

Bukë e freskuar

Buka disa herë freskohet me qumësht i cili nuk deklarohet në listën e përbërësve.

Ref. *God mat som även du kan äta [Ushqim i mire që dhe ju mund të hani].*
Folkhälsoinstitutet [Instituti Kombëtar i Shëndetit Publik të Suedisë]

Qumësht deleje dhe qumësht dhie

Proteina në qumështin nga kafshë të tjera, siç janë delet dhe dhitë, i afrohet shumë asaj të qumështit të lopës, kështu që edhe ato duhen të eliminohen.

Ref. *Allergiinformation [Informacion rreth alergjive]*
Livsmedelsverket [Administrimi Ushqimor Kombëtar i Suedisë]

Zëvendësues të qumështit

Për të rritur përmbajtjen ushqimore të ushqimit është e rëndësishme ta zëvendësoni qumështin në ushqim me zëvendësues qumështi siç është Nutramigen ose në disa raste ProSobee (i disponueshëm në farmaci). Flisni me mjekun ose dietologun tuaj për të mësuar cila është më e përshtatshme për ju ose për fëmijën tuaj.

Kalcium

Mund të keni nevojë për sasi shtesë kalciumi nëse përdorni ushqime që nuk përmbajnë qumësht. Flisni me mjekun ose dietologun tuaj.

Këshilla të përgjithshme

	Eliminoni	Përdorni
Pije	Qumësht, qumësht të fermentuar, kos	Fruta të shtrydhura, lëngje frutash, çaj, kafe, ujë Nutramigen, ProSobee
Bukë/Kek	Bukë, kek, biskota që përmbajnë qumësht ose margarinë/gjalpë, thërrime buke	Bukë, kek, biskota, thërrime buke pa qumësht ose margarinë/gjalpë normal.
Qull	Buding bollgur, buiding orizi	Qull tërshëre, qull thekri, qull prej Nutramigen ose ProSobee
Kremë sanduiçësh	Djathë, djathë të butë, djathë të butë shëllire, djathë shëllire, përzierje të gatuar mishrash, salsiçe, paste mëlçie me qumësht	Përbushës sanduiçësh të plotë mishi, p.sh.,proshutë, mish të kriposur, përzierje të gatuar mishrash p.sh. salsiçe, paste mëlçie pa qumësht, kaviar, marmalade
Mish/Peshk	Ushqime të gatshme, përzierje të gatuar mishrash, p.sh buiding të zezë, salsiçe, prodhime deti, qofte peshku	Mish të freskët ose të ngrirë, mish të grirë dhe peshk ose salsiçe pa qumësht
Perime të gjelbra/Patate/Fruta	supa pluhuri, patate në gjendje pluhuri	Perime të freskët, të zjera dhe në gjendje të prezervuar
Margarine	Gjalpë, margarinë	Margarina vaji dhe pa përmbajtje qumështi
Të tjera	Kub/pluhur përbërjeje shtesë, salca të gatshme, ëmbëlsira, çokollatë	Lëng mishi me qumësht, salca të gatshme pa qumësht