



Više savjeta možete naći na  
[www.meadjohnson.se](http://www.meadjohnson.se)

Na stranici za prehranu Mead Johnson  
Nutritional možete:

- pročitati više o alergijama na kravlje mlijeko i ostalim reakcijama na hranu
- pronaći recepte za kvalitetnu prehranu bez mlijeka
- pročitati i naručiti brošure
- postaviti pitanja pedijatru specijalisti za alergije



ABIGO Medical AB  
Ekonomivägen 5, 436 33 ASKIM, Sweden

## Savjeti za prehranu bez kravljeg mlijeka

Ako ste dobili uputstvo za prehranjivanje bez kravljeg mlijeka, veoma je važno eliminisati iz prehrane sve sastojke koji sadrže mlijeko u bilo kom obliku.

### Upamtite da ne koristite namirnice koje sadrže sljedeće sastojke:

Choklad [Čokolada]	Laktos* [Laktoza*] Vidi sljedeću stranu	Nougat [Nugat]
Crème Fraiche [Creme fraiche]	Margarinost [Margarin sir]	Ostpulver [Sir u prahu]
Filmjöl [Fermenovano mlijeko]	Margarin [Margarin]	Ost [Sir]
Glass [Sladoleđ]	Mesost [Sir u surutki]	Skorpsmulor [Dvopek u mrvicama]
Grädde [Vrhnje]	Messmör [Meki sir u surutki]	Skummjölkspulver [Obrano mlijeko u prahu]
Gräddfil [Kiselo vrhnje]	Mjukost [Meki sir]	Smältost [Prerađeni sir]
Gräddpulver [Punomasno mlijeko u prahu]	Mjöl [Mlijeko]	Smör [Maslo]
Kasein [Kazein]	Mjölkalbumin [Mlječni albumin]	Ströbröd [Mrvice]
Kaseinat [Kazeinat]	Mjölchoklad [Mlječna čokolada]	Torrmjölkspulver [Osušeno mlijeko u prahu]
Kesella [Tvrdi sir]	Mjölprotein [Mlječni protein]	Vassle [Surutka]
Keso [Svježi sir]	Mjölkspulver [Mlijeko u prahu]	Vasslepulver [Surutka u prahu]
Kvarg [Kvark]	Mjölkäggvita [Mlječni bjelanjak]	Yoghurt [Jogurt]
Kärnmjölkspulver [Maslo u prahu]	Natriumkaseinat [Natrijum kazeinat]	

Ref. God mat som även du kan äta [Dobra hrana koju i vi možete jesti]  
Folkhälsoinstitutet [Švedski nacionalni institut za javno zdravstvo]

## \*Laktoza

Laktoza u lijekovima ne sadrži značajne količine proteina kravljeg mlijeka. Ali kao sadržaj namirnice, laktoza može sadržavati tragove proteina kravljeg mlijeka.

## Biljna mast

Biljna mast ne smije sadržavati protein kravljeg mlijeka. Ali prehrambena industrija ponekada može nenamjerno upotrijebiti margarin koji u sebi sadrži mlijeko i navesti sastojak kao biljnu mast.

## Margarin

Ako se na listi sastava pojavi riječ "margarin", može se pretpostaviti da je mlijeko u sastavu proizvoda.

## Premazan kruh

Kruh se ponekad premazuje mlijekom, a to se ne navodi na popisu sastava.

*Ref. God mat som även du kan äta [Dobra hrana koju i vi možete jesti]  
Folkhälsoinstitutet [Švedski nacionalni institut za javno zdravstvo]*

## Ovčje mlijeko i kozje mlijeko

Mliječni protein drugih životinja, kao na primjer ovaca i koza, sličan je proteinu kravljeg mlijeka, pa bi i njega trebalo eliminisati iz prehrane.

*Ref. Allergiinformation [Informacije o alergijama]  
Livsmedelsverket [Nacionalna švedska administracija za hranu]*

## Zamjena za mlijeko

Kako bi se poboljšala hranjivost namirnica, veoma je važno mlijeko u prehrani zamijeniti zamjenskim proizvodima kao što je Nutramigen ili u nekim slučajevima ProSobee (može se nabaviti u apotekama). Upitajte vašeg ljekara ili dijetetičara što je najbolja zamjena za prehranu vašeg djeteta.

## Kalcijum

Ako vaša prehrana ne sadrži mlijeko, možda ćete trebati dodavati kalcijum. Porazgovarajte sa vašim ljekarom ili dijetetičarom.

## Opšti savjeti

	<b>Eliminisati</b>	<b>Koristiti</b>
<b>Pića</b>	Mlijeko, fermentisano mlijeko, jogurt	Voćne kaše, voćni sokovi, čaj, kafa, voda, Nutramigen, ProSobee
<b>Kruh/Kolači</b>	Kruh, kolači, keksi koji sadrže mlijeko ili margarin/maslo, mrvice	Kruh, kolači, keksi, mrvice bez mlijeka ili običan margarin/maslo
<b>Kaša</b>	Semolina puding, puding od riže	Zobena kaša, ražena kaša, kaša od Nutramigena ili ProSobee
<b>Sastav za sendvič</b>	Sir, meki sir, meki sir u surutki, šunka sir u surutki, miješano kuhano meso, kobasice, jetrena pašteta s mlijekom	Cjelovito meso, šunka, slano meso, miješano kuhano meso, npr. kobasice, jetrena pašteta bez mlijeka, kavijar, marmelada
<b>Meso/Riba</b>	Gotova hrana, miješano kuhano meso, npr. crni puding, kobasice, riblji proizvodi, riblje ćufte	Svježe i smrznuto cjelovito meso, mljeveno meso i riba ili kobasice bez mlijeka
<b>Zeleno povrće/ Krompir/Voće</b>	Supa u prahu, krompir u prahu	Svježe, kuhano i konzervisano
<b>Margarin</b>	Maslo, margarin	Uljni i bezmliječni margarini
<b>Ostalo</b>	Kocke za supu, gotovi umaci, slatkiši, čokolada	Prelivi bez mlijeka, gotovi umaci bez mlijeka