

ئامۆزگاری دهرباره‌ی خۆراک که شیرێ مانگای تێدا نه‌بیت



پیشه‌کی

به‌ر له هه‌موو شتی‌ک، گرنگه‌ جیاوازی بکری‌ت له نیوان خۆراکی بێ لاکتۆز و خۆراک که شیرێ مانگای تێدا نه‌بیت. ئەم نامیلکه‌یه‌ بۆ ئەو که‌سانه‌یه‌ که هه‌ستیارن به‌ر امبه‌ر به‌ پرۆتینی شیرێ مانگایان شیر دهنه‌ن به‌ ساوا‌ی هه‌ستیار به‌ر امبه‌ر به‌ پرۆتینی شیرێ مانگا. له‌ حاله‌تی هه‌ستیارێ به‌ر امبه‌ر به‌ پرۆتینی شیرێ مانگادا، سه‌بته‌می به‌رگه‌ری له‌مش کاردانه‌وه‌ی به‌ر امبه‌ر به‌ شیره‌که‌ ده‌بیت و به‌ "دوژمن"ی ده‌زانه‌یت بۆیه‌ وا پنیویست ده‌کات که شیر به‌ هه‌یج شێوه‌یه‌ک له‌ خۆراکه‌که‌دا نه‌بیت. لاکتۆز پینه‌که‌ه‌وتن بریتیه‌ له‌وه‌ی که مرۆف گه‌رفتی شیکردنه‌وه‌ی شه‌مکری شیر (لاکتۆز)ی ناو خۆراکی هه‌یه‌ و واته‌ به‌ ده‌گه‌من پنیویست ده‌کات مرۆف خۆراکیک به‌خوات که به‌ هه‌یج جوړیک پرۆتینی شیرێ تێدا نه‌بیت، هه‌روه‌ک له‌ حاله‌تی هه‌ستیارێ به‌ر امبه‌ر پرۆتینی شیرێ مانگادا پنه‌شیار ده‌کریت.

ئه‌و پێکهاته‌ و به‌رهمانه‌ی که پرۆتینی شیریان تێدا به‌:

Natriumkaseinat	Kvarg	Animaliskt fett
سو‌دیوم کاسینه‌ات	کفاری	چه‌وری ناژۆل
Ostpulver	Kärnmjölkspulver	Choklad
پاوده‌ری پهنیر	پاوده‌ری شیرێ که‌رملیگیراو	شوکلاد
Ost	Laktos (mjölksocker)*	Crème fraiche
پهنیر	لاکتۆز (شه‌مکری شیر)*	کریمفریش
Skorpsmutor	Margarin	Fetaost
چه‌رمکی وردکراو	مارگه‌رین	پهنیری سه‌یی
Skummjölkspulver	Matfett/matfettblandning	Fil
پاوده‌ری شیرێ بیچه‌وری	چه‌وری خوار دهن‌دروسته‌کرده‌ن، تیکه‌له‌ی	شیرێ ترش
Smältost	چه‌وری خوارده‌ن	Färskost
پهنیری تو‌اوه‌	Messmör	پهنیری تازه‌
Smör/smörfett	که‌ره‌ی لۆرک	Glass
که‌ره‌/چه‌وری که‌ره‌	Mesost	دۆنده‌
Ströbröd	پهنیری لۆرک	Grädd
نانی وردکراو	Mjukost	کریم
Torrmjölkspulver	پهنیری نه‌رم	Gräddf
پاوده‌ری شیرێ وشک	Mjök	کریمی ترش
Vassle	شیر	Gräddpulver
شوژی، پهنیراو	Mjökalbumin	پاوده‌ری کریم
Vasslepulver	ئه‌لبومین (پرو‌تین)ی شیر	Kasein/kaseinat
پاوده‌ری شوژی	Mjökprotein	کاسین/کاسینه‌ات
Välling	پرو‌تینی شیر	Kesella
شوژیای نارده‌	Mjökpulver	کینسه‌لا
Yoghurt	پاوده‌ری شیر	Keso
ماسه‌ت	Mjökäggit	پهنیری کو‌تج (کینسو)
	سه‌پته‌ی شیر	

* لاکتۆز له‌ ده‌رماندا، به‌ راده‌یه‌کی به‌ر چه‌و، پرۆتینی شیرێ مانگای تێدا نییه‌ و پنیویست ناکات خۆی له‌ به‌ دوور بگه‌یریت. به‌ پنه‌وانه‌وه‌، لاکتۆز له‌ خوارده‌مه‌نیدا ده‌شیت راده‌یه‌کی زیاتری تێدا بیه‌ت و ده‌شیت پنیویست بکات خۆی له‌ به‌ دوور بگه‌یریت.

پنخۆر

هممو جوړه‌کانی پهنیر شیری تېدايه. گوشتی ساغ بۆ نمونه، رانی کولاو یان به دوکهل نامادکر او ی بهراز شیری تېدا نیيه. به‌لام ده‌شیت نیومامادکر او بۆ نمونه سوسه‌ج و جگهر همدېکجار شیری تېدا بیت، جوړیک هملېژیره که شیری تېدا نه‌بیت.

گوشت و ماسی

هممو گوشتیکی ساغ شیری تېدا نیيه، به‌لام گوشتی نیومامادکر او ده‌شیت شیری تېدا بیت. هم‌میشه، بهوردی پیکهاته‌کانی به‌روبوومی گوشت و مکو سوسه‌ج، پودینگی خوین، گوشتی ماسی نامادکر او له شپوهی چیلکه یان توپدا و هند بخوینره‌وه.

میوه و سهوزه و په‌تاته

هممو شیریان تېدا نیيه نه‌گهر ساغ بن (ته‌نانه‌ت کولاو و له‌قوتوکر اویش)، به‌لام نیومامادکر او و مکو پادمری شوربا و پادمری په‌تاته به شپوهیه‌کی گشتی شیریان تېدايه.

شنتی تر

زور وریا به له‌گهل هممو جوړه‌کانی نیومامادکر اودا. لمی شتانه‌دا که هرگیز بیت وا نیيه شیری تېدا بیت، ده‌شیت تېدا بیت. بۆ نمونه زور ناگات له ماجی، خواردن یان سوسی نامادکر او، شیرینی، شوکلاد و چپس بیت.

وزه و بژیو

مندالی ساوا و مندالی بچووک

مندالی ساوا و مندالی بچووک، پنیوستی زوربان به وزه و بژیو هیه. خواردنکی بیشیر، به‌ناسانی، ده‌شیت خوراکیکی کموزه و که‌مبژیو بیت بویه به‌همه‌کانی شیر به‌شیکی گهورن له کولتوری خواردنمان. له‌به‌ر نه‌وه مرؤف ده‌بیت زور ناگاداری نه‌وه بیت که مندال، پاش نه‌وهی له شیر ده‌پزینه‌وه، جیگره‌وهی ته‌وا و گونجاو به گویره‌ی پنیوستیان بدریتی. قسه له‌گهل پزیشکه‌کت یان ناموژگاریدمری خوراکدا بکه.

کالسیوم

به‌روبوومی شیر، به‌شیکی زوری پنیوستی له‌ش به کالسیوم دابین ده‌کات، نه‌گهری پنیوستی‌وونی و هرگرتی کالسیومی زیاده په‌په‌سته به‌وهی که به‌روبوومه‌کانی شیر به چی جیبیان ده‌گیریته‌وه. قسه له‌گهل پزیشکه‌کت یان ناموژگاریدمری خوراکدا بکه.

شتی تر که دهبیت ره چاو بکرین:

ریساکانی نیشانه کردن

لیستی پیکهاته‌ی خوارده‌مهنی
به‌گویره‌ی ریساکانی نه‌روپا بۆ نیشانه‌کردن، نه‌گهر شیر و به‌روبوومه‌کانی له خوارده‌مهنیه‌کدا هه‌بوون، نه‌وا پنیوسته هه‌میشه له لیستی پیکهاته‌کاندا هه‌بن. بیکه به‌خو، که هه‌میشه پیکهاته‌کان بخوینیه‌وه، لیستی که‌رسنه و چوئینی ناماده‌کردنی خواردن ده‌شیت هه‌ردم بگۆردریت و نه‌و شته‌ی که پشتر شیر ی تیدا نه‌بووه ره‌نگه ئیستا تیدا بیت یان به‌پنجوانه‌وه.

خوارده‌مهنی

به‌ر هه‌مه‌کانی شیر

هه‌موو جوهره‌کانی شیر و به‌روبوومه‌کانی نابیت به‌هیچ جوهریک له خوارده‌مه‌کدا هه‌بن و ده‌بیت به‌ر هه‌می تر حیوان بگر نه‌وه. له دوو‌کانه‌کاندا چه‌نده‌ها نه‌لمتر ناتیف هه‌ن که له دانه‌وئله، برنج یان سوپا دروست کراون. نه‌مانه بۆ گه‌ورسه‌لان و مندالانی گه‌وره زۆر باشن. پنیوستی وزه و بزۆ، نه‌و چیگره‌وانه دیاری ده‌کهن که مروف ده‌توانیت چیگای به‌ر هه‌مه‌کانی شیر یان پی بگرته‌وه. مندالی ساوا و مندالی بچوک زۆر جار پنیوستیان به‌چیگره‌وه‌ی تایبته هه‌یه به‌ر چه‌ته.

شیری مهر و بز

پروئینی شیری ناژ له‌هه‌کانی تریش و مکو مهر و بز به‌رادیه‌کی زۆر له شیری مانگا ده‌چن، بۆیه ده‌بیت خوی لی به‌دوور بگریته.

چه‌وری خواردندروستکردن

که‌ره و مارگه‌رین به‌گشتی شیر یان تیدا به. نه‌گهر پنیوستی مارگه‌رین له نارادا بوو نه‌وا جوهری بنشیر هه‌یه. رونی پاک، شیر یان تیدا نییه.

نان

زۆر جوهری نان بنشیرن، کاتیک که به‌شویه‌یه‌کی گشتی به‌ناو و رۆن دروست ده‌کرین به‌لام له‌گه‌ل نه‌وشدا لیستی پیکهاته‌که‌ی بخوینیه‌وه. شیرینی و ئیسی هه‌ویر به‌زۆری شیر و مارگه‌رین یان که‌ره‌ی تیدا به.

له‌په

دانه‌وئله‌ی رووت شیری تیدا نییه، به‌لام، بۆ نمونه، شیرموای برویش و شیربرنج، به‌پیی نهریت، به‌شیر ناماده ده‌کرین له کاتیکدا له‌په‌ی دانه‌وئله (هاقرئ) و له‌په‌ی پرووشی جو به‌ناو ناماده ده‌کرین.



www.nutramigen.se

له مآپهره كه دا:

- ناموژگاریدهری خوراک یان پزشکی مندال دهنونیت وه لآمی پرسیمهکانت بداتمه دهر باره ی مندال و ههستیاری بهر امبهر به پروتینی شیر.
- داوای رجهتهی ناماده کردنی خوراکي بی پروتینی شیری مانگا و شتی تر بکه یان له مآپهره که وه دایبگره.
- زیاتر دهر باره ی بهر هه مهکانتان بخوینهر وه.

بو زانیاری زیاتر یا خود پرسیمه کردن:

- په یومندی بکه به بهشی خمهتگوزاری به وه
- تلهفون ۰۸-۰۵۸۶ ۳۳ ۰۰۰



ABIGO Medical AB
Ekonomivägen 5, 436 33 ASKIM, Sweden

میدیک و مید جونسون نوتریشنون پشتگیری له پینشبار مکانی ریخراوی تهندر وستیی جیهان (WHO)، دمکات سهبار مت به وهی که شیری دایک باشتترین خوراکه بو مندالی ساو