



Porady dla diety bez białka mleka krowiego

Wprowadzenie

Przed wszystkim ważne jest podkreślenie różnicy między żywnością niezawierającą białka mleka krowiego a żywnością niezawierającą laktozy. Broszura ta przeznaczona jest dla osób, które mają alergię na białko mleka krowiego lub które karmią piersią dzieci mające alergię na białko mleka krowiego. W przypadku nietolerancji białka mleka krowiego system odpornościowy organizmu reaguje na białko zawarte w mleku, rozpoznając mleko jako „wroga”, dlatego też mleko należy wykluczyć z diety. Nietolerancja laktozy oznacza zaś trudności w prawidłowym rozkładzie cukru mlecznego (laktozy) zawartego w produktach spożywczych. Nie musi to wcale oznaczać, że należy jeść produkty całkowicie pozbawione białka mleka, co z kolei jest zalecane w przypadku alergii na białko mleka krowiego.

Składniki i produkty, które mogą zawierać białko mleka krowiego:

Animaliskt fett	Kvarg	Natriumkaseinat
Tłuszcze zwierzęce	Twaróg	Kazeinian sodu
Chokolad	Kärnmjölkspulver	Ostpulver
Czekolada	Maślanka w proszku	Sproszkowany ser
Crème fraiche	Laktos (mjölksocker)*	Ost
Śmietanka crème fraiche	Laktoza (cukier mleczny)	Ser
Fetaost	Margarin	Skorpsmulor
Ser feta	Margaryna	Sproszkowane suchary
Fil	Matfett/matfettblandning	Skummjölkspulver
Kwaśne mleko	Tłuszcz spożywczy/mix tłuszczowy	Odtłuszczone mleko w proszku
Färskost	Messmör	Smältost
Ser świeży	Masło serwatkowe	Ser topiony
Glass	Mesost	Smör/smörfett
Lody	Ser serwatkowy	Masło
Grädde	Mjukost	Ströbröd
Śmietana	Ser miękki	Bułka tarta
Gräddfil	Mjöl	Torrmjölkspulver
Kwaśna śmietana	Mleko	Sucha masa mleczna
Gräddpulver	Mjölkalbumin	Vassle
Śmietanka w proszku	Albuminy mleka	Serwatka
Kasein/kaseinat	Mjölprotein	Vasslepulver
Kazeina/kazeinian	Białko mleka	Serwatka w proszku
Kesella	Mjölkpulver	Välling
Twarożek	Mleko w proszku	Zupa mleczna
Keso	Mjölkäggvita	Yoghurt
Twarożek wiejski	Białko mleka	Jogurt

*Laktoza zawarta w lekach nie zawiera wykrywalnych ilości białka mleka krowiego i w związku z tym nie trzeba jej unikać. Laktoza zawarta w produktach spożywczych może natomiast zawierać większe ilości białka mleka krowiego i unikanie jej może być konieczne.

O czym jeszcze należy pamiętać:

Przepisy dotyczące etykietowania

SKŁAD PRODUKTÓW

Zgodnie z europejskimi przepisami etykietowania produktów, w przypadku gdy w składzie danego produktu spożywczego występuje mleko lub przetwory mleczne, należy to bezwzględnie podać na opakowaniu. Wyrób w sobie nawyk KAŻDORAZOWEGO czytania składu kupowanych produktów spożywczych. Skład danego produktu może się zmienić i to, co wcześniej nie zawierało mleka, być może teraz je zawiera. Albo na odwrót.

Produkty spożywcze

PRZETWORY MLECZNE

Z diety należy wykluczyć wszystkie rodzaje mleka oraz produktów mlecznych i należy zastąpić je innymi produktami. W sklepach spożywczych dostępnych jest wiele różnych produktów (najczęściej) bazujących na owsie, ryżu lub soi. Decydujące znaczenie dla wyboru produktów zastępczych ma zapotrzebowanie na energię i składniki odżywcze. W przypadku niemowląt i małych dzieci często potrzebne są kompletne specjalistyczne produkty zastępcze wydawane na podstawie wskazań żywieniowych.

MLEKO OWCZE I KOZIE

Białko znajdujące się w mleku innych zwierząt, np. w mleku owczym i kozim, jest zbliżone do białka mleka krowiego i dlatego należy go unikać.

TŁUSZCZ SPOŻYWCZY

Masło i margaryna z reguły zawierają mleko. W przypadku gdy w diecie zalecana jest margaryna, należy wybierać margarynę niezawierającą mleka. Czyste oleje nie zawierają mleka.

CHLEB

Wiele gatunków chleba nie zawiera mleka – są one zwykle wypiekane na bazie wody i oleju, pamiętaj jednak o przeczytaniu składu na etykiecie produktu. Ciastka i wypieki cukiernicze z reguły zawierają zarówno mleko, jak i margarynę lub masło.

KASZA

Czyste krupy nie zawierają mleka, ale np. kaszka manna i kaszka ryżowa są tradycyjnie przyrządzane na mleku, natomiast kaszę owsianą i żytnią przyrządza się na wodzie.

DODATKI KANAPKOWE

Wszystkie rodzaje sera zawierają mleko. Czyste mięso, na przykład szynka wędzona lub gotowana, nie zawiera mleka. Natomiast półprodukty, jak np. kiełbasa lub pasztet, mogą czasem zawierać mleko. Wybierz produkt niezawierające mleka.

MIĘSO I RYBY

Nieprzetworzone mięso nie zawiera mleka, mleko może występować. Zawsze sprawdzaj skład takich produktów jak np. kiełbasa, kaszanka, paluszki rybne, kotlety rybne itp.

OWOCE, WARZYWA I ZIEMNIAKI

Produkty te w czystej formie nie zawierają mleka (także przetworzone i zakonserwowane), ale w ich przetworach, jak np. zupy warzywne w proszku czy puree ziemniaczane w proszku, zwykle mleko występuje.

INNE PRODUKTY

Zachowaj szczególną ostrożność w przypadku wszystkich rodzajów przetworów i półproduktów. Mleko może znajdować się tam, gdzie najmniej się go spodziewamy. Uważaj np. w przypadku kostek rosołowych, gotowych sosów/potrąw, słodczy, czekolady i chipsów.

Zapotrzebowanie na energię i składniki odżywcze

NIEMOWLĘTA I MAŁE DZIECI

Niemowlęta i małe dzieci mają ogromne zapotrzebowanie na energię i składniki odżywcze. Bezmleczna dieta może być uboga w składniki energetyczne i odżywcze, jako że produkty mleczne odpowiadają za sporą część naszej kultury żywieniowej. Dlatego też należy dopilnować, aby dzieciom po okresie karmienia piersią zapewnić kompletne produkty zastępcze dostosowane do ich zapotrzebowania. Porusz ten temat ze swoim lekarzem lub dietetykiem.

WAPNO

Przetwory mleczne odpowiadają za dużą część naszego zapotrzebowania na wapno, i w zależności od tego, jakimi produktami zastępujemy przetwory mleczne, może wystąpić potrzeba suplementacji wapnia. Porozmawiaj o tym ze swoim lekarzem lub dietetykiem.





www.nutramigen.se

Na stronie:

- Dietetyk lub pediatra odpowie na Twoje pytania dotyczące alergii na białko mleka krowiego oraz diety dla dzieci.
- Zamów lub pobierz przepisy oraz inne materiały dotyczące produktów spożywczych niezawierających białka mleka krowiego.
- Dowiedz się więcej o naszych produktach.

W przypadku pytań:

- Skontaktuj się z naszą obsługą klienta
Tel. 08-586 33 500



ABIGO Medical AB
Ekonomivägen 5, 436 33 ASKIM, Sweden

Abigo[®] oraz Mead Johnson Nutrition popierają zalecenia WHO mówiące o tym, że mleko matki jest najlepszym pokarmem dla niemowląt.