



İnek sütü içermeyen besin önerileri

Giriş

İlk önce inek sütü proteini içermeyen ile laktoz içermeyen terimlerini birbirinden ayırmak önemlidir. Bu broşürçük, inek sütü proteinine alerjisi olan kişilere veya inek sütü proteinine alerjisi olan bir çocuğu emzirenlere yönelik olarak hazırlanmıştır. İnek sütü proteini alerjisinde vücudun bağışıklık sistemi sütteki proteine reaksiyon gösterir ve sütü bir "yabancı madde" olarak tanımlar. Bu nedenle de sütün besin listesinden çıkarılması gerekir. Laktoz hassasiyeti ise yemekteki süt şekerinin (laktoz) parçalanmasında kişinin zorluk yaşadığı anlamına gelir. Bunun için çok ender olarak, süten tamamen yoksun bir beslenme uygulamaya ihtiyaç duyulur. İnek sütü alerjisinde ise süten tamamen yoksun bir beslenme önerilir.

Süt proteini içerebilecek malzeme ve ürünler:

Animalsk fedt	Sødmælkspulver	Ostepulver
Hayvani yağlar	Sütten tereyağı çıkarıldıktan sonra kalan ayran	Peynir tozu
Chokolade	Laktose (mælkesukker)*	Ost
Çikolata	Laktoz [süt şekeri]	Peynir
Cremefraiche	Margarine	Brødkrummer
Yağ oranı yüksek yoğurt	Margarin	Peksimet tozu
Fetaost	Minarine	Skummetmælkspulver
Beyaz peynir	Yemeklik yağ/yemeklik yağ karışımları	Fışkırtılıp kurutulmuş yapılan süt tozu
Syrnede mælkeprodukter	Valleost	Smelteost
Ekşitilmiş süt	Keçiden elde edilen tereyağı	Eritme peynir
Flødeost	Blød valleost	Smør/blandingsprodukt ex. Kærgården
Taze peynir	Keçi peyniri	Tereyağı
Is	Revet ost	Rasp
Dondurma	Yumuşak peynir	Galata unu
Fløde	Mælk	Tørmælk
Kaymak [krema]	Süt	Kurutulmuş süt tozu
Syrnet fløde	Mælkealbumin	Valle
Ekşi kaymak [krema]	Süt albümini	Süt keşiği suyu
Pulverfløde	Mælkeprotein	Vallepulver
Krema tozu	Süt proteini	Süt keşiği suyundan elde edilen toz
Kasein/kaseinat	Mælkepulver	Yoghurt
Kvark	Süt tozu	Yoğurt
Kesella [Krem peynir]	Mælkeæggehvide	
Hytteost	Yumurta akı proteini	
Keso [Taze peynir]	Natriumkaseinat	
Kvark	Sodyum kaseinat	
Kesilmiş süten yapılmış peynir		

*İlaçlardaki laktoz ispatlanabilir oranda inek sütü proteini içermez ve bu nedenle de kaçınmaya gerek yoktur. Öte yandan yiyeceklerdeki laktoz büyük oranlarda inek sütü proteini içerebilir, bu nedenle de kaçınmak gerekir.

Daha başka özen gösterilmesi gerekenler:

İçerik belirtme kuralları

MALZEMELERİN İÇERİK LİSTESİ

Süt ve ürünleri yiyecek maddesi olarak kullanılacaksa içerikleri, Avrupa kuralları uyarınca belirtilmesi gerekir. HER ZAMAN içindekiler bölümünü okumayı kendinize alışkanlık edinin; bu tarifler her zaman değişebilir, daha önce süt içermeyen bir ürün belki de artık süt içeriyor olabilir.

Yiyecek maddeleri

SÜT ÜRÜNLERİ

Her çeit süt ve süt ürünü, alınacak gıdalar arasından çıkarılmalı, bu ürünlerin yerini başka ürünler almalıdır. Yiyecek maddesi satan yerlerde, yulaf, pirinç ve soya temelli bir çok farklı alternatif (normalde) bulunmaktadır. Bunlar biraz daha büyük çocuklar ve yetişkinler için çok iyi seçeneklerdir. Gıdaların enerji ve besin değeri, süt ürünlerinin yerini alacak ürünleri belirlemede rol oynar. Bebekler ve küçük çocuklar için verilen gıda listesinde, özel tamamlayıcı maddelerin tam olarak yer alması gerekir.

KOYUN VE KEÇİ SÜTÜ

Koyun ve keçi gibi diğer hayvanların sütündeki protein, fazlasıyla inek sütündekine benzediği için bunlardan da kaçınılmalıdır.

YEMEKLİK YAĞLAR

Tereyağı ve margarin normalde süt içerir. Margarin kullanmak gerektiğinde, süt içermeyen alternatifleri de vardır. Daha saf yağlar süttten arınmıştır.

EKMEK

Yemeklik olarak kullanılan ekmek, eğer su ve yağ ile yapılmışsa genellikle süt içermez, bununla birlikte içindekiler listesini okumayı ihmal etmeyiniz. Pastahane ürünleri ve kahve ile yenen kurabiye çeşitleri ise genellikle hem süt hem de margarin ve tereyağı içerir.

BULAMAÇ

Saf tahıllar süt içermez ama örneğin irmik ve pirinç lapası geleneksel olarak süt ile pişirilirken, yulaf ve çavdar ezmesi su ile pişirilir.

EKMEĞİN YANINDA YENEN KAHVALTILIKLAR (PÄLÄGG)

Her çeşit peynir, süt içerir. Kaynamış ve füme jambon gibi saf et çeşitleri süt içermez. Ama yarı konserve sucuk/sosis/salam ve ciğer ezmesi bazen süt içerebilir, bunların süt içermeyenlerini seçin.

ET VE BALIK

Hiç bir saf et çeşidi süt içermez ama yarı konserve olanlarında süt bulunabilir. Sucuk/sosis/salam, kan jölesi (blodpudding), kızarmış balık dilimi, kızarmış balık köftesi gibi şarküteri ürünleri alırken içindekileri dikkatle okuyunuz.

MEYVE, SEBZE VE PATATES

Saf halinde olan her çeşidi sütsüzdür (haşlanmış ve konserve olanları dahi), ama toz çorbalar ve tozdan yapılan patates püresi gibi yarı konserve ürünlerde normalde süt bulunur.

DİĞERLERİ

Her çeşit yarı konserve ürünlerde daha fazla dikkatli olun. Hiç aklınıza gelmeyecek, en az tahmin ettiğiniz bir üründe süt bulunabilir. Örneğin bulyon, hazır sos ve yemekler, şekerleme, çikolata ve cips alırken dikkat edin.

Enerji ve Besin değeri

BEBEKLER VE KÜÇÜK ÇOCUKLAR

Bebek ve küçük çocukların enerji ve besin ihtiyacı çok fazladır. Süt içermeyen bir beslenme şekli, süt ürünleri bizim yiyecek kültürümüzün önemli bir bölümünü oluşturduğundan, enerji ve besin değeri olarak yetersiz olabilir. Bu nedenle, çocuğun süt emmeyi bırakmasından sonra ihtiyacına göre hazırlanmış tamamlayıcı maddelerden yeterli miktarda almasına daha da fazla dikkat gösterilmelidir.

KALSİYUM

Süt ürünleri kalsiyum ihtiyacının büyük bir bölümünün karşılanmasını sağlar. Bu nedenle süt ürünlerinin yerine ne alındığına bağlı olarak, ayrıca kalsiyum takviyesi gerekebilir. Doktorunuz ya da diyetisyeniniz ile konuşunuz.





www.meadjohnson.dk

İnternet sayfasında:

- Yemek tariflerini indirin ya da ısmarlayın. Ayrıca inek sütü içermeyen gıdalar hakkında daha başka bilgiyi de buradan indirebilirsiniz.
- Ürünlerimiz hakkında okuyarak daha fazla bilgi edinin.

Daha fazla bilgi ve sorularınız için:

- Müşteri hizmetlerimizle iletişime geçin
Tel. 08-36 37 91 30



Committed to your care

Mediq Danmark A/S
Kornmarksvej 15-19
2605 Brøndby

Mediq ve Mead Johnson Nutrition, WHO'nun anne sütünün bebekler için en iyi besin olduğu yolundaki tavsiyesini desteklemektedir.