



# İnek s  t  

##   ermeyen besin   nerileri

İlk   nce inek s  t   proteini   ermeyen ile laktoz   ermeyen terimlerini birbirinden ayırmak   nemlidir. Bu bro       , inek s  t   proteinine alerjisi olan ki  ilere veya inek s  t   proteinine alerjisi olan bir   ocu  u emzirenlere y  nelik olarak hazırlanmı  tır. İnek s  t   proteini alerjisinde v  cdun ba  ı  ıklık sistemi s  tteki proteine reaksiyon g  sterir ve s  t   bir "yabancı madde" olarak tanımlar. Bu nedenle de s  t  n besin listesinden   ıkarılması gerekir. Laktoz hassasiyeti ise yemekteki s  t   ekerinin (laktoz) par  alanmasında ki  inin zorluk ya  adı  ı anlamına gelir. Bunun i  in   ok ender olarak, s  tten tamamen yoksun bir beslenme uygulamaya ihtiya   duyulur. İnek s  t   alerjisinde ise s  tten tamamen yoksun bir beslenme   nerilir.

### S  t proteini   erebilecek malzeme ve   r  nler:

|                                                                   |                                                   |                                                              |
|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| Cr  me fraiche<br><i>Ya   oranı y  ksek yo  urt</i>               | Messm  r<br><i>Ke  iden elde edilen tereya  ı</i> | Skummetmelkpulver<br><i>Fi  kırtılıp kurutularak yapılan</i> |
| Surmelk<br><i>Ek  itilmiş s  t</i>                                | Melk<br><i>S  t</i>                               | Str  kavring<br><i>Galata unu</i>                            |
| Fl  teis<br><i>Ice cream</i>                                      | Laktalbumin<br><i>S  t alb  mini</i>              | T  rrmelk<br><i>Kurutulmu   s  t tozu</i>                    |
| Fl  te<br><i>Dondurma</i>                                         | Melkeprotein<br><i>S  t proteini</i>              | Myse<br><i>S  t ke  i  i suyu</i>                            |
| Kasein/kaseinat<br><i>Kasein/kaseinat</i>                         | Melkep  lver<br><i>S  t tozu</i>                  | Mysep  lver<br><i>S  t ke  i  i suyundan elde</i>            |
| Cottage cheese<br><i>Keso [Taze peynir]</i>                       | Natriumkaseinat<br><i>Sodyum kaseinat</i>         | Yoghurt<br><i>Yo  urt</i>                                    |
| Kernemelkp  lver<br><i>S  tten tereya  ı   ıkarıldıktan sonra</i> | Ostep  lver<br><i>Peynir tozu</i>                 |                                                              |
| Margarin<br><i>Margarin</i>                                       | Ost<br><i>Peynir</i>                              |                                                              |

\*İla  lardaki laktoz ispatlanabilir oranda inek s  t   proteini i  ermez ve bu nedenle de ka  ınmaya gerek yoktur.   te yandan yiyeceklerdeki laktoz b  y  k oranlarda inek s  t   proteini i  erebilir, bu nedenle de ka  ınmak 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 (PÅLÄGG)**

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.no](http://www.meadjohnson.no)

### İnternet sayfasında:

- Süt proteini alerjisi ve çocuklar konusunda yönelteceğiniz soruları, bir çocuk doktoru veya bir diyetisyen yanıtlayabilir.
- 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. 23 96 23 00



**ABIGO Medical AS**  
**Eidsbergveien 43, 1811 ASKIM**  
**Tlf. 23 96 23 00**

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