

# نصائح تتعلق بالأغذية الخالية من حليب البقر



## مقدمة

من المهم بالدرجة الأولى أن نُميّز بين الأغذية الخالية من بروتين حليب البقر والأغذية الخالية من اللاكتوز. هذا البروشور مخصص للأشخاص الذين لديهم حساسية من بروتين حليب البقر أو الألبان اللاتي يُرضعن أطفالاً لديهم حساسية من بروتين حليب البقر. عندما يكون لدى المرء حساسية من بروتين حليب البقر، يقوم نظام المناعة في الجسم بردّ فعل على البروتين الموجود في الحليب ويعتبر الحليب كأنه "عدو"، ولذلك يجب استبعاد الحليب من الأغذية. إن عدم تحمّل اللاكتوز يعني أن المرء يجد صعوبة في تفكيك سكر الحليب (لاكتوز) في المعدة، وندراً ما يسبّب ذلك أن يضطر المرء إلى تناول أغذية خالية تماماً من حليب البقر، وهذا ما نوصي به عندما يكون لدى المرء حساسية من بروتين حليب البقر.

## المكوّنات والمنتجات التي قد تحتوي على بروتين الحليب:

Natriumkaseinat	Kvarg	Animaliskt fett
كازينات الصوديوم	خثارة اللبن (كفارغ)	الدهن الحيواني
Ostpulver	Kärnmjölkspulver	Choklad
مسحوق الجبن	مسحوق مخيض اللبن	الشوكولات
Ost	Laktos (mjölksocker)*	Crème fraiche
الجبن	لاكتوز (سكر الحليب)*	القشدة (كريم فريش)
Skorpsmilor	Margarin	Fetaost
قثات البقسماط (القرشلة)	المرجرين	الجبنة البيضاء (فيتا)
Skummjölkspulver	Matfett/matfettblandning	Fil
مسحوق الحليب منزوع القشدة	دهن الطعام/مزيج من دهون الطعام	اللبن المخثّر
Smältost	Messmör	Färskost
الجبن السائح المُعالج	زبدة مصّل اللبن	الأجبان الطازجة
Smör/smörfett	Mesost	Glass
الزبدة/دهن الزبدة	جبن مصّل اللبن	البوظة (أيس كريم)
Ströbröd	Mjukost	Grädd
الخبز المسحوق	الجبن اللين	القشدة (كريم)
Torrmjölkspulver	Mjöl	Gräddfil
مسحوق الحليب المجفّف	الحليب	اللبن بقشدة
Vassle	Mjölkalbumin	Gräddpulver
مصّل اللبن	زلال الحليب	مسحوق القشدة
Vasslepulver	Mjölprotein	Kasein/kaseinat
مسحوق مصّل اللبن	بروتين الحليب	كازين (خُبثين)/كازينات
Välling	Mjölkspulver	Kesella
الثريد	مسحوق الحليب	كاسيلا
Yoghurt	Mjölkgäggvita	Keso
لبن الزبادي (يوغورت)	بروتين (زلال) الحليب	كيسو (عجين الجبن)

\* اللاكتوز هو مادة طبيعية لا تحتوي على كميات ملحوظة من بروتين حليب البقر، ولذلك ليست هناك حاجة لتجنّبه. أما اللاكتوز الموجود في المواد الغذائية فقد يحتوي على كميات أكبر ويجب تجنّبه.

### الطعام الذي يُفَرَّش على الشطائر

كل أنواع الجبن تحتوي على الحليب. واللحم الخام خالٍ من الحليب، مثل الجمبون (لحم فخذ الخنزير) المُدخَّن/المسلوق. أما اللحوم نصف المُصنَّعة، مثل السجق وعجينة الكبد المطحون، فقد تحتوي أحياناً على الحليب، لذلك اخترُّ البديل الخالي من الحليب.

### اللحم والسّمك

إن اللحم الخام خالٍ من الحليب، ولكن اللحوم نصف المُصنَّعة قد تحتوي على الحليب. اقرأ دائماً بدقّة ما هو مذكور على منتجات اللحوم، مثل السجق وبودينغ الدم وأصابع السمك وكريات كفتة السمك.

### الفواكه والخضار والبطاطس

كل شيء منها يكون خالياً من الحليب في شكله الخام (حتى المسلوقة أو المعلّبة)، ولكن نصف المُصنَّعة تحتوي على الحليب، مثل الشوربة المحضّرة من مسحوقات ومهروس البطاطس.

### أمور أخرى

انتبه أكثر عند استخدام كل أنواع المنتجات نصف المُصنَّعة؛ حيث يستبعد المرء وجود الحليب. انتبه إلى المَرَق والصلصات/الوجبات الجاهزة والحلوى والشوكولاته ورقائق البطاطس (تشيس) مثلاً.

## الطاقة والقيمة الغذائية

### الأطفال الرُّضّع والأطفال الصغار

يحتاج الأطفال الرُّضّع والأطفال الصغار إلى كثير من الطاقة والقيمة الغذائية. وقد يكون الغذاء الخالي من الحليب قليل الطاقة والقيمة الغذائية، حيث أن منتجات الحليب تُعتبر جزءاً كبيراً من ثقافتنا في الطعام. لذلك يجب على المرء أن يكون أكثر انتبهاً إلى أن الأطفال يحصلون على وجبات مُعوّضة كاملة محضّرة حسب احتياجاتهم بعد توقّفهم عن الرضاعة. تحدث مع طبيبك أو أخصائي الحمية حول ذلك.

### الكالسيوم

تساهم منتجات الحليب إلى حدّ كبير في امتصاص الكالسيوم، وقد يحتاج المرء إلى مقدار إضافي من الكالسيوم حسب المواد التي يستعويض بها عن منتجات الحليب. تحدث مع طبيبك أو أخصائي الحمية حول ذلك.

## أمور أخرى يجب أخذها بعين الاعتبار:

### قواعد وضع العلامات على المنتجات

#### قوائم المُكوّنات

وفقاً للقواعد الأوروبية المتعلقة بوضع العلامات، يجب دائماً أن يُذكر الحليب ومنتجاته في قائمة المُكوّنات إذا كان الحليب مستخدماً في المادة الغذائية. تعود دائماً أن تقرأ بيان المحتويات؛ لأنّ وصفة التحضير قد تتغيّر بحيث أن الوصفة التي لم تكن تحتوي على حليب ربما أصبحت تحتوي عليه الآن، والعكس صحيح.

### المواد الغذائية

#### منتجات الحليب

يجب استبعاد كافة أنواع الحليب ومنتجات الألبان من الغذاء والاستعاضة عنها بمنتجات أخرى. توجد في سوق المواد الغذائية بدائل كثيرة تستخدم (عادةً) الشوفان أو الرز أو الصويا. وهذه البدائل جيدة جداً للأطفال الأكبر سناً وللكبار. إن الحاجة إلى الطاقة والغذاء هي التي تحدّد البدائل التي يستعوض المرء بها عن منتجات الحليب. وغالباً ما يحتاج الأطفال الرُضّع والأطفال الصغار إلى وجبات مُعوّضة خاصة كاملة في تعليمات المواد الغذائية.

#### حليب الغنم وحليب الماعز

إن البروتين الموجود في حليب أنواع أخرى من الحيوانات، كالغنم والماعز مثلاً، يتشابه إلى حد كبير مع البروتين الموجود في حليب البقر، لذلك ينبغي تجنّبه.

#### دهن الطعام

تحتوي الزبدة والمرجرين على الحليب عادةً. وعند وجود حاجة للمرجرين فتوجد أنواع منه خالية من الحليب. إن الزيوت الصافية خالية من الحليب.

#### الخبز

أنواع كثيرة من خبز الطعام تكون خالية من الحليب لأنها تُخبز عادةً بالماء والزيت، ومع ذلك اقرأ دائماً قائمة المحتويات. أما منتجات المخازن والحلويات وما يتناوله المرء من مأكولات مع القهوة أو الشاي، فغالباً ما تحتوي على كلٍّ من الحليب والمرجرين أو الزبدة.

#### العصيدة

إن الحبوب الصافية خالية من الحليب، ولكن عصيدة السميد وعصيدة حبوب الرز مثلاً تُطهّيان عادةً بالحليب، في حين أن عصيدة رقائق الشوفان وعصيدة رقائق الجاودار تُطهّيان بالماء.





[www.nutramigen.se](http://www.nutramigen.se)

### على الموقع الإلكتروني:

- يمكن لأخصائي التغذية أو الطبيب أن يجيب عن أسئلتك التي تتعلق بالحساسية من بروتين الحليب والأطفال.
- اطلب أو قم بتحميل الوصفات والمواد الأخرى المتعلقة بالأغذية الخالية من حليب البقر.
- اقرأ المزيد عن منتجاتنا.

### للمزيد من المعلومات أو لطرح الأسئلة:

- يُرجى الاتصال بخدمة الزبائن لدينا  
رقم الهاتف: 08-586 33 500



ABIGO Medical AB  
Ekonomivägen 5, 436 33 ASKIM, Sweden

ميديك وميد جونسون نيوتريشن تؤيّدان توصيات منظمة الصحة العالمية بأن  
حليب الثدي هو أفضل غذاء للأطفال الرُّضع.