

راهنمایی در مورد رژیم غذایی بدون شیر گاو

وقتی که به شما اطلاع داده شد که غذایی را بخورید که در آن شیر گاو وجود نداشته باشد، این بسیار مهم است که تمام محصولاتی را که محتوی هرگونه فرمی از شیر میباشند را از رژیم غذایی حذف نمایند.

بخاطر داشته باشید که از محصولاتی که محتوی مواد زیر میباشند استفاده نگردد:

Nougat	Laktos *	Choklad
[نقل بادامی/شیرینی بادام دار]	[قند شیر] * صفحات زیر را ملاحظه کنید	[شکلات]
Ostpulver	Margarinost	Crème Fraiche
[پودر پنیر]	[پنیر مارگارین]	[خامه تازه]
Ost	Margarin	Filmjöl
[پنیر]	[مارگارین]	[شیر بریده]
Skorpsmulator	Mesost	Glass
[نان سوخاری خرد شده]	[پنیر کشک]	[یستنی]
Skummjölkspulver	Messmör	Grädde
[شیر خشک بدون چربی]	[پنیر کشک نرم]	[خامه]
Smältost	Mjukost	Gräddfil
[پنیر بعل آمده]	[پنیر نرم]	[خامه ترش]
Smör	Mjöl	Gräddpulver
[کره]	[شیر]	[پودر شیر پرچربی]
Ströbröd	Mjölkalbumin	Kasein
[خرد نان]	[آلبومین شیر]	[پنیر]
Torrmjölkspulver	Mjölchoklad	Kaseinat
[پودر شیر خشک]	[شکلات ساخته شده با شیر]	[کسینیت]
Vassle	Mjölprotein	Kesella
[کشک]	[پروتئین شیر]	[پنیری که از شیر لخته شده بدست میآید]
Vasslepulver	Mjölkspulver	Keso
[پودر کشک]	[پودر شیر]	[پنیر لور]
Yoghurt	Mjölkgäggvita	Kvarg
[ماست]	[مخلوط سفیده تخم مرغ با شیر]	[کوارک]
	Natriumkaseinat	Kärnmjölkspulver
	[کسینیت سدیم]	[قره قروت]

مرجع: God mat som även du kan äta [غذای خوبی که شما نیز میتوانید بخورید]
Folkhälsoinstitutet [انستیتیوی سلامت و بهداشت عمومی ملی سوئد]

اطلاعات بیشتر را ممکن است که از وب
سایت زیر بدست آورید
www.meadjohnson.se



در وب سایت مید جانسون در امور تغذیه شما میتوانید

- ← مطالب بیشتری در ارتباط با آلرژی ناشی از شیر گاو و سایر عکس العمل های در ارتباط با غذا بخوانید
- ← دستورالعمل هایی برای غذای خوبی که در آن شیر وجود ندارد، پیدا نموده
- ← آن را خوانده و برشورهای مربوط به آن ها را سفارش دهید
- ← سوالات خود را از متخصص آلرژی اطفال پرسید



ABIGO Medical AB
Ekonomivägen 5, 436 33 ASKIM, Sweden

*لاکتوز (قند شیر)

قند شیر استفاده شده در داروها دارای مقدار قابل توجهی از پروتئین شیر گاو نمی باشد. ولی، اگر قند شیر بعنوان یکی از مواد تشکیل دهنده غذائی باشد، ممکن است که حاوی اثری از پروتئین شیر گاو در آن باشد.

چربی گیاهی

چربی گیاهی نمی باید حاوی پروتئین شیر گاو باشد. ولی، در صنایع غذائی ممکن است ندانسته از مارگارینی که حاوی شیر گاو میباشد در محصولات خود استفاده کرده و آن را بعنوان چربی گیاهی اعلام دارند.

مارگارین

اگر لغت “مارگارین” در صورت مواد تشکیل دهنده باشد، ممکن است که تصور گردد که شیر در محصول وجود دارد.

نان آغشته شده

نان ممکن است گاهی اوقات به شیر بدون اینکه در لیست مواد تشکیل دهنده آن ذکر گردیده باشد، آغشته گردیده باشد.

مراجع: God mat som även du kan äta [غذای خوبی که شما نیز میتوانید بخورید]
Folkhälsoinstitutet [انستیتی سلامت و بهداشت عمومی ملی سوئد]

شیر گوسفند و شیر بز

پروتئین حاوی شیر سایر حیوانات، مانند گوسفند و بز مقدار متناهی شباهت به آنچه که در شیر گاو میباشد، دارد، بنابراین، آنها همچنین میباشد حذف گردند.

مراجع: Allergiinformation [اطلاعات در باره آلرژی]
Livsmedelsverket [انستیتی سلامت و بهداشت عمومی ملی سوئد]

جایگزین شیر

به منظور افزایش ارزش غذائی محتویات یک غذا، مهم است که شیر در غذا با موادی که میتوان جایگزین شیر گردند مانند نوترامیجن (Nutramigen) یا در بعضی از موارد پروسوبی (Prosobee) (در داروخانه موجود میباشد) تعویض گردد.

کلسیم

شما ممکن است نیاز داشته باشید که از مواد حاوی کلسیم بعنوان مکمل در صورتیکه شما غذای بدون شیر میخورید استفاده نمایید. با دکتر خود یا متخصص امور رژیم غذائی خود صحبت نمایید.

راهنمایی های عمومی

حذف گردد استفاده شود

شیر، شیر بریده، ماست
میوه خرد شده، آب میوه، چائی، قهوه،
آب، نوترامیجن (Nutramigen)
پروسوبی (Prosobee)

نان، کیک ها، بیسکویت ها/نان
شیرینی هائی که حاوی شیر یا
مارگارین/کره، خرده نان
شیرینی ها، خرده نان های بدون شیر یا
مارگارین معمولی/کره

پودینگ سمولینا (آرد سیوس دار)،
فرنی برنج
حریره جو، حریره با پوستک های
چاودار، حریره/فرنی که نوترامیجن یا
پروسوبی تهیه شده است

پنیر، پنیر نرم، پنیر نرم کشک،
مخلوط گوشت های پخته شده،
سوسیس ها، خمیر جگر با شیر
گوشت های خالص برای گذاشتن
داخل ساندویچ، بعنوان مثال، گوشت
خوک پخته، گوشت نمک سوده،
مخلوط گوشت های پخته شده، بعنوان
مثال، سوسیس ها، خمیر جگر که بدون
شیر تهیه شده باشد، خاویار، مارمالاد

غذاهای آماده شده برای خوردن،
مخلوط غذاهای پخته شده، بعنوان
مثال، پودینگ سیاه، سوسیس ها،
محصولات ماهی
گوشت تازه و یخ زده، گوشت چرخ
کرده و ماهی یا سوسیس های بدون شیر

پودر سوپ، پودر سیب زمینی
بصورت تازه، جوشیده شده و بصورت
کنسرو

کره، مارگرین
روغن و مارگارین هائی که شیر ندارند

عصاره هائی غذائی ذخیره شده
بصورت مکعب/پودر، سوسیس
های آماده، شیرینی ها/آب نبات،
شوکولات
عصاره گوشت بدون شیر، سوسیس
های آماده بدون شیر

نوشیدنی ها

نان/کیک

حلیم/حریره/فرنی

مواد غذائی مالیدنی در ساندویچ

گوشت ماهی

سبزیجات/سیب زمینی/میوه

مارگارین

سایر مواد