(Logonuz Burada)

Demo Sağlık Tesisi (Prokalite.Com)
İNEK SÜTÜ ALERJİSİ BESLENME LİSTESİ

❖ Çocukluk çağında en sık görülen gıda alerjisi, inek sütü alerjisidir. İnek sütü proteinlerine karşı, vücut anormal bir reaksiyon vermektedir. Günümüzde bebeklere 1 yaşa kadar inek sütü önerilmiyor. Fakat bebek inek sütü bazlı mamalar veya emziren annenin kendisinin aldığı süt vasıtasıyla, inek sütüyle temas edip alerjik yakınmalar gösterebilmektedir. İnek sütü alerjisi genellikle bebeklikte (özellikle ilk 6 ayda) başlar, ancak daha büyük çocuklarda da başlayabilmektedir. Süt alerjisiyle karşılaşan çocukların bir kısmı 2-3 yaşında bundan kurtulurken, bir kısmında da ömür boyu devam etmektedir. Ailede alerjik hastalıklar sık görülüyorsa, çocukta da risk artmaktadır.

YASAKLAR

☒ Sütün her formu: taze, çiğ, pastörize, süt tozu, kaymağı, her çeşit bebek maması (anti-alerjik mamalar dışında), diğer hayvanların sütleri
☒ Tereyağı, margarin, kaymak, hayvansal yağ
☒ Yoğurt, puding, krema, sütlü tatlılar
☒ Peynir, krem peynir, lor, peynir altı suyu (whey)
☒ Kazein, kazeinat (gıda etiketleri okunacak)
☒ Lactalbumin, lactalbumin fosfat, lactoglobulin, laktuloz (gıda etiketleri okunacak)
☒ Kefir, ekşi krema, kesilmiş süt

ÖNERİLER

❖ Süt ve süt ürünlerinin kısıtlanmasıyla birlikte oluşabilecek kalsiyum eksikliği, aşağıda belirtilen kalsiyumdan zengin gıdaların beslenmenizde yer almasıyla giderilecektir.
√ Pirinç sütü, yulaf sütü ve hindistancevizi sütü, inek sütü yerine kullanılabilir, √ Kılçıkları ile yenilebilen hamsi ve sardalya gibi balıklar,
√ Kuru baklagiller (kuru fasulye, nohut, mercimek vs.),
√ Beyaz ekmek,
√ Yeşil yapraklı (maydanoz, ıspanak, brokoli, lahana, bakla, fasulye, taze soğan, marul, pırasa) sebzeler,
√ Havuç, patates, şalgam, çilek,
√ Fındık, fıstık, badem gibi yağlı tohumlar
√ Kuru incir, kuru kayısı başta olmak üzere kuru meyveler kalsiyumun en iyi kaynaklarıdır.