

ALERGENNE PUŁAPKI, CZYLI UKRYTE ŹRÓDŁA MLEKA



Stwierdzona alergia na białka mleka krowiego wiąże się **nie tylko z odstawieniem mleka**, ale **również jego pochodnych**. Niestety, na etykietach produktów często można spotkać się ze **skomplikowanymi nazwami**, które są powodem dylematu – czy ten produkt na pewno jest bezpieczny dla mojego dziecka?

Na liście składników alergeny powinny być wyróżnione za pomocą pisma wyraźnie odróżniającego je od pozostałych składników, np. zapisane pogrubioną czcionką – substancje lub produkty powodujące alergie, użyte przy wytworzeniu lub przygotowaniu żywności, muszą być widoczne dla konsumenta.

Prawo unijne wymaga, żeby składniki lub substancje powodujące alergie były oznaczane na etykiecie z dokładnym odniesieniem do nazwy substancji alergennej.

POLSKIE NAZWY

alergenów mlecznych
to m.in.:

kazeina,

kazeinian,

laktoglobulina,

serwatka.

Te składniki prawdopodobnie są znane
większości rodziców maluchów ze
stwierdzoną alergią na mleko krowie.

Z tego względu
przygotowaliśmy listę nazw
przykładowych składników,
których **NALEŻY UNIKAĆ**:

calcium caseinate,

potassium caseinate,

magnesium caseinate,

casein,

whey,

lactoalbumin,

laktoglobulin.

Jednak **problem, w czasie np. wyjazdów zagranicznych, mogą stanowić ich obcojęzyczne odpowiedniki.**

O ile słowo „milk” nie jest wyzwaniem, to inne składniki mogą już sprawić pewne kłopoty.

Rodzice dzieci z alergią powinni zwrócić również uwagę na **obecność laktozy w produktach spożywczych**. Laktoza to cukier mleczny, który występuje w mleku. Laktoza sama w sobie nie jest alergenem, ale **pochodzi z mleka i może być nośnikiem jego białek**. Należy pamiętać, że laktoza **obecna w preparatach mlekozastępczych do postępowania dietetycznego w alergii na białka mleka krowiego jest bezpieczna**, ponieważ jest oczyszczona z resztek białek mleka krowiego.

W JAKICH PRZYKŁADOWYCH PRODUKTACH MOGĄ ZNAJDOWAĆ SIĘ BIAŁKA MLEKA KROWIEGO?



WYPIEKI

Ciasta, ciasta w proszku, ciasteczka, herbatniki, niektóre rodzaje sucharów, pierniki, niektóre rodzaje chleba, bułek i pieczywa chrupkiego i inne.



POTRAWY WARZYWNE

Mleko lub produkty mleczne mogą być zawarte w sosach warzywnych lub zostać dodane podczas gotowania w celu złagodzenia smaku.



GOTOWE PRODUKTY SKROBIOWE

Purée ziemniaczane, purée ziemniaczane w proszku, knedle, zapiekanka ziemniaczana, różne rodzaje klusek, pyzy i inne.



GOTOWE ZUPY

Zupy mleczne, chłodniki, dodatki do zup, np. lane kluski, klopsiki mięsne i inne.



SOSY

Sos beszamel, sosy do mięsa, ryb, sałatek i inne.



MIEŚO I WYROBY MIĘSNE

Np. salami, parówki i inne wyroby mięsne. Białka mleka mogą być dodawane w celu podwyższenia łącznej zawartości białka.



DESERY

Lody, kremy, budynie, suflet, potrawy mączne, galaretki i inne.



SŁODYCZE

Czekolada, nugat, pralinki, cukierki i inne.



NAPOJE

Kakao, napoje mleczne, mleczno-owocowe i inne.

Ważne informacje: Karmienie piersią jest najwłaściwszym i najtańszym sposobem żywienia niemowląt oraz jest rekomendowane dla małych dzieci wraz z urozmaiconą dietą. Mleko matki zawiera składniki odżywcze niezbędne do prawidłowego rozwoju dziecka oraz chroni je przed chorobami i infekcjami.

Karmienie piersią daje najlepsze efekty, gdy matka prawidłowo odżywia się w ciąży i w czasie laktacji oraz gdy nie ma miejsca nieuzasadnione dokarmianie dziecka. Przed podjęciem decyzji o zmianie sposobu karmienia matka powinna zasięgnąć porady lekarza.

Nutricia Polska Sp. z o.o., ul. Bobrowiecka 8, 00-728 Warszawa