



İNEK SÜTÜ ALLERJİSİNDE BESLENME ÖNERİLERİ

EY.FR.10.719.10

İÇECEKLER	• Tüm süt çeşitleri (keçi sütü, eşek sütü, düşük yağlı süt, yağsız süt(light süt), süt tozu) • Yoğurt, ayran, kefir, soya sütü • Bebeklere verilen devam sütleri ve içeriğinde süt bulunan kaşık mamaları • Süt ve süt ürünleri ile hazırlanmış tüm içecekler (Sıcak çikolata, sütle yapılmış salep) • Kahve kreması, kahve beyazlatıcıları • Kremalı çorbalar • Kumiss (fermente süt içeceği)
TATLILAR	• Kurabiye, kek, krem karamel, puding, pasta ve diğer süt ve ürünleri içeren tatlılar • Profiterol, ekler pasta, her türlü yaş pasta • Kaymak ile yapılmış tatlılar • Şerbetli sütlü tatlılar (şöbiyet vb.) • Çikolatalar ve çikolatayla yapılmış pastalar, dondurma • Kremalı paylar • Kazandibi, sütlac, Muhallebi • Tereyağı, margarin katılmış tatlılar ve kurabiyeler • Bisküvi, pasta, muffin, waffle, kek, krakerler, bebe bisküvileri • Tüm hazır pastane ve market ürünleri
YAĞLAR	• Tereyağı, margarin, krema, • Süt ve süt ürünleri katılarak hazırlanmış mayonez, mayonezli salatalar ve soslar
MEYVELER	• Süt, tereyağı veya krema ile hazırlanmış, harmanlanmış meyveler
KIRMIZI ET, BALIK, TAVUK, HİNDİ	• Süt ve süt ürünleri (kazein) içeren sosis ve salam türleri • Tereyağı, margarin ile kızartılmış etler • Süt ürünleri veya soya içeren köfteler • Hamburgerler (süt ve süt ürünleri içermeyenler bulunabilir)
ÇORBALAR	• Tarhana çorbası, sütlü çorbalar, yoğurtlu çorbalar • Terbiyesinde süt, yoğurt olan çorbalar • Kremalı çorbalar
SEBZELER	• Krema, margarin veya tereyağı ile hazırlanmış, kızartılmış sebzeler • Soslu sebzeler

İÇİNDEKİLER KISMINDA YASAK OLAN SÜT TÜREVLERİ				
WHEY	KAZEİN	KAZEİNAT	LAKTOZ	LAKTÜLAZ
LAKTOALBUMİN	LAKTOGLOBULİN	CASEİN	SOY BEAN PROTEİN POWDER	MPC 85, WPC 80
PEYNİR ALTI SUYU	PEYNİR	YOĞURT	TEREYAĞI	MARGARİN

- * Hazır ürünlerin etiket bilgilerini “inek sütü içermeyen” olarak etiketlenmiş olsa bile mutlaka okuyun, yukarıda adı geçen ürünler varsa tüketmeyiniz.
- * Sütü pişirme, ısıtma gibi işlemlerin süütün alerjen özelliğini azaltmadığını unutmayınız.
- * Sadece inek sütü proteini içermeyen mamalar kullanınız. (Doktor/Diyetisyen önerisiyle)
- * 2 yaşından önce bitkisel süt kullanmayın (pirinç sütü 5 yaşından önce önerilmez)
- * Dışarıda yemek yerken, siparişin süt içermediğinden emin olun.
- * Alerji bileziği veya kolye takın.
- * Çocuğunuza alerjisi hakkında çocuğunuzun bakıcıları, öğretmenleri, akrabalarıyla konuşun.