



İNEK SÜTÜ ALLERJİSİNDE TÜKETİLMEMESİ GEREKEN BESİNLER FR-HYE-04-719-61

İÇECEKLER	<ul style="list-style-type: none">• Tüm süt çeşitleri (keçi sütü, kutu süt, UHT süt, kakaolu ve meyveli süt, düşük yağlı süt, yağsız süt(light süt), süt tozu)• Yoğurt, ayran• Bebeklere verilen devam sütleri ve içersinde süt bulunan kaşık mamaları• Süt ve süt ürünleri ile hazırlanmış tüm içecekler (Sıcak çikolata, sütle yapılmış salep)• Kahve kreması veya kahve beyazlatıcıları• Soya sütü• Kefir• Kremalı çorbalar• Kumiss (fermente süt içeceği)
EKMEKLER	<ul style="list-style-type: none">• Bisküviler, pastalar, muffinler, waffle, kek, krakerler• Tüm hazır pastane ve market ürünleri• Bebe bisküvileri• Pastane ürünü ekmekler• Poğaç (süt, yoğurt veya süt ürünü içermiyorsa tüketilebilir)• Simit (süt katılmadan yapılan simitler tüketilebilir)• Tostlar (peynir içermeyenler tüketilebilir)
DİĞER TAHI LLAR	<ul style="list-style-type: none">• Süt kazeini ve süt kazeini ile işlem görmüş tahıllar• Erişte (süt ve süt ürünleri katılmadan hazırlanan erişte tüketilebilir)• Süt ve ürünleri içeren tahıllı bebek mamaları• Bazı piriç unları
TATLILAR	<ul style="list-style-type: none">• Kurabiyeler, kekler, krem karamel, pudingler, pastalar 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, sütlaç, Muhallebi• Tereyağı, margarin katılmış tatlılar ve kurabiyeler• Bileşiminde süt veya margarin bulunan diğer tatlılar
YAĞLAR	<ul style="list-style-type: none">• Tereyağı, margarin, krema,• Süt ve süt ürünleri katılarak hazırlanmış mayonez, mayonezli salatalar ve soslar
MEYVELER	<ul style="list-style-type: none">• Süt, tereyağı veya krema ile hazırlanmış, harmanlanmış meyveler
KIRMIZI ETLER, BALIK, TAVUK, HİNDİ	<ul style="list-style-type: none">• 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	<ul style="list-style-type: none"> • Tarhana çorbası • Sütü çorbalar • Yoğurtlu çorbalar • Tüm hazır çorbalar • Terbiyesinde süt, yoğurt olan çorbalar • Kremalı çorbalar
SEBZELER	<ul style="list-style-type: none"> • Krema, margarin veya tereyağı ile hazırlanmış, kızartılmış sebzeler • Soslu sebzeler

İNEK SÜTÜ PROTEİNİ İÇEREN MADDELER

Süt, peynir, krem peynir, peynir altı suyu, yoğurt, ayran, margarin
Tereyağı ve tereyağı aroması
Keçi sütü
Whey
Kazeinat, (amanyum kazeinat, sodyum kazeinat, kalsiyum kazeinat, potasyum kazeinat)
Kazein, rennet kazein, kazein hidrozilatları
MPC 85, WPC 80
Laktoalbumin, laktoglobulin
Bazı hazır galeta unları
Laktoz, laktüloz
Whey, casein, soy bean protein powder,

ÖNERİLER

* Mutlaka aldığınız hazır ürünlerin etiket bilgilerini okuyunuz ve yukarıda adı geçen ürünler varsa tüketmeyiniz.

** Süte uygulanan pişirme, ısıtma veya birtakım hazırlama yöntemlerinin sütün alerjen özelliğini azaltmadığını unutmayınız.

*** Bebeklik yaş grubunda kullanılan mamaların(kaşık mamalar, biberon mamalar, kavanoz mamalar) büyük bir kısmı süt ve süt ürünleri içermektedir. Bu nedenle inek sütü protein alerjisi olan çocuklarda kullanılması sakıncalıdır. İnek sütü proteini içermeyen mamalar kullanınız.

****İnek sütü ile keçi sütü birbirine çok benzediğinden inek sütüne alerjisi olan çocuğun keçi sütüne de alerjen reaksiyon gösterme olasılığı fazladır. Bu nedenle İnek sütü alerjisi olan çocuklara başka sütlerin denenmesi de risk oluşturduğunu unutmayınız.

***** Çocukların kalsiyum ihtiyaçlarını karşılamak için pekmez, susam, fındık, fıstık, badem gibi yağlı tohumlar, koyu yeşil yapraklı sebzeler(roka, maydanoz, nane vb.), kuru baklagiller ve kurutulmuş meyvelere beslenmesinde yer veriniz.