



İNEK SÜTÜ ALLERJİSİNDE YASAKLANAN BESİNLER

FR-HYE-04-419-13

Yoğurt, Peynir, Tereyağı ve Süt İçeren Gıdalar	<ul style="list-style-type: none">• Yoğurt, meyveli yoğurt, ayran, prebiyotik veya probiyotik içeren yoğurtlar• Her türlü peynir çeşidi• Tereyağı ve margarin• Tüm süt çeşitleri (inek sütü, şişe veya günlük süt (pastorize süt), kutu süt(UHT süt), kakaolu ve meyveli süt, düşük yağlı süt, yağsız süt (light süt), süt tozu, keçi sütü, eşek sütü vb.)• Bebeklere verilen devam sütleri (bebek mamaları) ve içersinde süt bulunan kaşık mamaları• Süt ve süt ürünleri ile hazırlanmış tüm içecekler (Sıcak çikolata, milkshake, sütle yapılmış salep)• Kahve kreması veya kahve beyazlatıcıları, krem şanti• Kefir, kımız (Koumiss) vb. fermente süt içecekleri.
Unlu Yiyecekler	<ul style="list-style-type: none">• Kekler, pastalar, bisküviler, krakerler, bebe bisküvileri• Tüm hazır pastane ve market ürünleri, pastane ürünü ekmekler• Poğaç, tost (süt, yoğurt veya süt ürünü içermiyorsa tüketilebilir)• Simit (süt içermeyen simitler tüketilebilir)
Diğer Tahıllar	<ul style="list-style-type: none">• Süt kazeini ve süt kazeini ile işlem görmüş tahıllar• Süt ve ürünleri içeren tahıllı bebek mamaları• Erişte (süt ve süt ürünleri katılmadan hazırlanan erişte tüketilebilir)• Bazı pirinç unları (özellikle bebeklerde kullanılan sütlü pirinç unlu mamalar)
Tatlılar	<ul style="list-style-type: none">• Kurabiyeler, kekler, pudingler, krem karamel, pastalar ve diğer süt ve ürünleri içeren tatlılar• Profiterol, ekler pasta, her türlü yaş pasta, çikolatalar ve çikolatayla yapılmış pastalar• Dondurma, Kremalı paylar• Kazandibi, sütlaç, muhallebi• Tereyağı, margarin katılmış tatlılar ve kurabiyeler• Kaymak ile yapılmış tatlılar, Şerbetli sütlü tatlılar (şöbiyet vb.). 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 (rus salatası vb.)
Meyveler	<ul style="list-style-type: none">• Süt, krema veya tereyağı ile hazırlanmış, harmanlanmış meyveler
Kırmızı etler, Balık, Tavuk, Hindi	<ul style="list-style-type: none">• Süt / süt ürünleri ve katkılarını içeren sosis ve salam türleri• Tereyağı, margarin ile kızartılmış etler• Süt ürünleri veya soya içeren köfteler• Hamburgerler
Çorbalar	<ul style="list-style-type: none">• Tarhana çorbası, sütlü çorbalar, yoğurtlu çorbalar. Tüm hazır, paket çorbalar• Süt veya yoğurtla terbiye edilmiş çorbalar, kremalı çorbalar
Sebzeler	<ul style="list-style-type: none">• Krema, margarin veya tereyağı ile hazırlanmış, kızartılmış sebzeler, soslu sebzeler

Hazırlayan AD/BD/Birim(ler): Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları AD Çocuk Alerji Bilim Dalı

Sayfa 1 / 2

İlk yayın tarihi: 08.07.2014

Rev No : 01

Rev Tarihi : 22.09.2014

İnek Sütü Proteini İçeren Maddeler ve Katkı Maddeleri

Hazır ürünlerin etiket bilgilerini dikkatle okuyunuz ve içeriğinde aşağıdaki tabloda adı geçen katkı maddeleri varsa tüketmeyiniz.

1. Süt, peynir, krem peynir, peynir altı suyu, yoğurt, ayran, margarin
2. Tereyağı ve tereyağı aroması
3. Keçi sütü
4. Whey
5. Kazeinat (amonyum kazeinat, sodyum kazeinat, kalsiyum kazeinat, potasyum kazeinat)
6. Kazein, rennet kazein, kazein hidrozilatları
7. MPC 85, WPC 80 katkı maddeleri
8. Laktoalbumin, laktoglobulin
9. Laktoz, laktüloz
10. Whey, casein, soy bean protein powder isimlerini içeren tozlar

EK ÖNERİLER

1. Süte uygulanan pişirme, ısıtma veya bir takım hazırlama yöntemleri sütün allerjik özelliğini azaltmaz.
2. 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 kullanılması önerilmektedir.
3. İnek sütü ile keçi sütü birbirine çok benzerdir. İnek sütüne alerjisi olan çocuğun keçi sütüne de alerjik reaksiyon gösterme olasılığı %80-90'dır. Bu nedenle inek sütü alerjisi olan çocuklara başka sütlerin denenmesi de risk oluşturmaktadır.
4. Çocukların kalsiyum ihtiyaçlarını karşılamak için; pekmez, susam, koyu yeşil yapraklı sebzeler, kuru baklagiller ve kurutulmuş meyveleri beslenmede yer verilmesi gerekir. Bu konuda diyetisyenimiz gerekli tavsiyelerde bulunacaktır.
5. Ayrıca eğer alerjisi yok ise; fındık, fıstık, badem gibi yağlı tohumlar da kalsiyum kaynağı olarak çocukların beslenmesinde yer verilebilir.
6. **Çocuğunuzun beslenme planı hakkında temel bilgi için mutlaka diyetisyen ile görüşünüz.**

**ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ, ÇOCUK ALLERJİ BİLİM DALI
(Randevu Tel; 2950523, 2950515)**