

## ALERGIJA NA MLEKO IN JAJCA

Po načelih varovalne diete pri alergijah na hrano ( urtikarija III )

<u>Dovoljena živila:</u>	<u>Prepovedana živila:</u>
<b>Nadomestki mleka</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nadomestek mleka, ki ga predpiše zdravnik</li> <li>• rižev mleko z dodatkom Ca in Mg</li> <li>• sojino mleko ( če je otrok star več kot dve leti )</li> <li>• puding kolinska Royal – vanilija ( prah )</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kravje in kozje mleko</li> <li>• siri, skute, smetana, sirni namazi</li> <li>• pudingi na mleku</li> <li>• jogurti, kefir, kisló mleko, sirotka</li> <li>• izdelki, ki vsebujejo mleko v prahu ali kazeinat ali sirotko</li> </ul>
<b>Maščoba</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• GEA margarina brez mleka v prahu in lecitina – oljarica Slovenska Bistrica</li> <li>• Vitaquell margarina</li> <li>• 100% sončnično olje, repično olje, olivno olje</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• maslo,</li> <li>• vsa ostala margarina ( becel, letta, rama...)</li> <li>• rastlinsko olje, arašidovo olje,</li> <li>• mast za cvrtje ( frivita, frivisa ) ...</li> </ul>
<b>Sadje in marmelade</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• zrelo neoporečno sveže sadje – v začetku sadje prekuhamo v kompotih ali čežana</li> <li>• marmelada domača</li> <li>• mešana marmelada brez konzervansov ( jabolko - sliva KOLINSKA ali ETA Kamnik )</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• jagode, breskve lahko povzročajo alergije</li> <li>• <b>citrično sadje in kiwi</b></li> <li>• <b>lupinasto sadje:</b> arašidi, mandeljni, lešniki, orehi ...</li> <li>• industrijsko pripravljene marmelade in kompoti s konzervansi</li> <li>• multivitaminski sokovi in drugi sokovi s konzervansi</li> <li>• med</li> </ul>
<b>Zelenjava</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• neoporečna zelenjava dušena ali sveža</li> <li>• doma vložena zelenjava brez konzervansov</li> <li>• naravno kisana repa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sušena mleta sladka ali ostra paprika</li> <li>• <b>sveža paprika in paradižnik lahko povzročita alergijo</b></li> <li>• industrijsko vložena zelenjava</li> <li>• zelje</li> </ul>
<b>Meso in izdelki</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• konjsko meso, govedina, teletina</li> <li>• puran, piščanec</li> <li>• zajec, ovčetina, kozletina</li> <li>• mesni izdelek – naravno prekajena puranja prsa mesarstvo FLERIN – Lj.</li> <li>• sveže morske ribe in posttrvi – po dogovoru z alergologom</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• svinjina</li> <li>• morski sadeži, surimi, rakci, školjke, lignji, ribje palčke ...</li> <li>• vsi mesni izdelki – salame, klobase, paštete, hrenovke, mesni sir, suhe salame, pršut, šunke ...</li> <li>• jajca in izdelki iz jajc (majoneze, kreme, ...)</li> </ul>

## Dovoljena živila:

## Prepovedana živila:

### Kruh – žitni izdelki in peciva

- Kruh iz pol bele ali črne pšenične moke ( martinov polbeli in beli žito, jelenov, krjavlov – dovoljen )
  - Ajdov kruh, ovseni kruh, rženi kruh
  - DOMA PEČEN KRUH iz pšenične bele ali druge moke, brez dodatka mleka
  - DOMAČA PRIPRAVA peciva brez mleka in masla
  - ŽITO NATURA prosena kaša, ješprenj, ješprenjček, ovsena moka, ovseni kosmiči, ječmenovi kosmiči, ajdovi kosmiči, riževi kosmiči, riževi otrobi, rženi polnozrnatni kosmiči,
  - ŽITO pšenični zdrob, navadna polenta, koruzna moka, leča, ajdovi žganci, kus kus
  - DROGA Portorož polenta, koruzna moka, pšenični zdrob, kus kus, prosena kaša, ajdovi žganci
  - LIMA čisti corn flakes, riževa moka, kamut moka
  - neoluščen polnozrnatni riž
  - BARILLA, ŽITO testenine in jušne zakuhe brez jajc.
- **Beli kruh in pekovsko pecivo** – lahko je dodano mleko v prahu in lecitin ( pekovsko pecivo – žemlje, bombetke, kajzarice)
  - **Vsa industrijsko pripravljena peciva**, piškoti, torte z mlekom ali kremo, ki vsebuje maslo, mleko, jajca in druge skrite alergene v obliki številnih dodatkov
  - **Testenine in jušne zakuhe z jajci.**

