

ALERGIJA NA MLEKO

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

<u>Dovoljena živila:</u>	<u>Prepovedana živila:</u>
Nadomestki mleka	
<ul style="list-style-type: none"> • Nadomestek mleka, ki ga predpiše zdravnik • Riževo mleko z dodatkom Ca in Mg • Sojino mleko (če je otrok star več kot dve leti) • Puding Kolinska Royal – vanilja (prah) 	<ul style="list-style-type: none"> • Kravje in kozje mleko • siri, skute, smetana, sirni namazi • pudingi na mleku • jogurti, kefir, kisló mleko, sirotka izdelki, ki vsebujejo mleko v prahu ali kazeinat ali sirotko
Maščobe	
<ul style="list-style-type: none"> • GEA margarina brez mleka v prahu in lecitina-Oljarica Slovenska Bistrica • Vitaquell margarina • 100 % sončnično olje, repično olje, olivno olje 	<ul style="list-style-type: none"> • maslo, • vsa ostala margarina (Becel, Letta, Rama) • rastlinsko olje, arašidovo olje • mast za cvrtje (Frivita, Frivisa)...
Sadje in marmelade	
<ul style="list-style-type: none"> • zrelo neoporečno sveže sadje – v začetku sadje prekuhano v kompotih ali čežana • marmelada domača • mešana marmelada brez konzervansov (jabolko - sliva KOLINSKA ali ETA Kamnik) 	<ul style="list-style-type: none"> • jagode, breskve lahko povzročajo alergije • citrično sadje in kivi • lupinasto sadje: arašidi, mandeljni, lešniki, orehi... • industrijsko pripravljene marmelade in kompoti s konzervansi • multivitaminski sokovi in drugi sokovi s konzervansi • med
Zelenjava	
<ul style="list-style-type: none"> • neoporečna zelenjava dušena ali sveža • doma vložena zelenjava brez konzervansov • naravno kislá repa 	<ul style="list-style-type: none"> • sušena mleta sladka ali ostrá paprika • sveža paprika in paradižnik lahko povzročita alergijo • industrijsko vložena zelenjava • zelje
Meso in izdelki	
<ul style="list-style-type: none"> • konjsko meso, govedina, teletina • puran, piščanec • zajec, ovčetina, kozletina • mesni izdelek – naravno prekajena puranja prsa • sveže morske ribe in postrvi – po dogovoru z alergologom 	<ul style="list-style-type: none"> • svinjina • morski sadeži, surimi, rakci, školjke, lignji, ribje palčke • vsi mesni izdelki – salame, klobase, paštete, hrenovke, mesni sir, suhe salame, pršut, šunke

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 flekes, riževa moka, kamut moka
 - neoluščen polnozrnatni riž
 - testenine in jušne zakuhe
- **Beli kruh in pekovsko pecivo** - lahko je dodano mleko v prahu in lecitin (pekovsko pecivo – žemlje, bombetke, kajzerice)
 - **vsa industrijsko pripravljena peciva** piškoti, torte, z mlekom ali kremo, ki vsebujejo maslo, mleko, jajca in druge skrite alergene v obliki številnih dodatkov

