

ALERGIJA NA MLEKO, JAJCA IN PŠENICO

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 – vanilija (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 prekuhamo 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 kiwi • 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 kisana repa 	<ul style="list-style-type: none"> • sušena mleta sladka ali ostra 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, ovčatina, 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 ... • jajca in izdelki iz jajc (majoneze, kreme, ...)

Dovoljena živila:

Prepovedana živila:

Kruh – žitni izdelki in peciva

Kruh – žitni izdelki in peciva

- MOKA CELIAX Klasje Celje –koruza krompir
- MOKA GIUSTO - COFARMA – koruza, riž
- MOKA HAMMER MUHLE – mix Rustikal – koruza, krompir, kostanjeva in guar moka z dodatkom kvasa
- MOKA 100% koruzna, 100% ajdova 100% riževa
- ŽITO NATURA prosena kaša
- ŽITO NATURA ali LIMA ali GIUSTO ajdovi kosmiči, riževi kosmiči, riževi otrobi
- LIMA čisti corn flakes
- navadni ali neoluščen polnozrnat riž
- ŽITO ali DROGA polenta, koruzna moka, leča, prosena kaša
- 100% ajdovi žganci s krompirjem
- 100% koruzni žganci
- 100% koruzne testenine ali celiakalne testenine brez jajc
- **DOMA PEČEN KRUH** iz zgoraj dovoljene moke
- Celiakalni kruh GIUSTO - brez mleka in jajc
- **DOMA PRIPRAVLJENO KROMPIRJEVO TESTO** z dovoljeno moko po receptu klinike
- **DOMA PRIPRAVLJENE TESTENINE** z celiac

- **VSE VRSTE KRUHA in PEKOVSKEGA PECIVA** (žemlje, bombeti ...), beli, polbeli, koruzni, ajdov, rženi, ovseni - vsebujejo določen % pšenične moke
- **VSA INDUSTRIJSKO PRIPRAVLJENA PECIVA**, piškoti, torte z pšenično moko, mlekom ali kremo, ki vsebuje maslo, mleko, jajca in druge skrite alergene v obliki številnih dodatkov
- **VSE TESTENINE in JUŠNE ZAKUHE** iz moke durum in jajc.

