

ZDROWO JEMY, ZDROWO ROŚNIEMY

Alergia na białko mleka krowiego

Z diety dziecka, u którego stwierdzono alergię na białko mleka krowiego należy wykluczyć:



Mleko krowie i/lub

standardowe mleko
modyfikowane
oraz kaszki mleczne

Produkty mleczne

(jogurty, kefiry, maślanki,
sery twarogowe, żółte,
topione, desery mleczne)

Tłuszcze mleczne

(śmietanę, masło,
margaryny mleczne)

Pieczywo z dodatkiem
mleka

(bułki maślane, rogaliki,
pieczywo tostowe)



Potrawy takie jak: naleśniki, gofry,
biszkopty, herbatniki czy inne
słodczyce z dodatkiem mleka

Parówki, wędliny
z dodatkiem
białek mleka krowiego

Mleko owcze i kozie (u osób uczulonych
na białko mleka krowiego może wystąpić
reakcja krzyżowa po spożyciu mleka
innych zwierząt przeżuwających)

Rady dla rodziców:

Jak dostarczyć witaminę D i wapń, jeśli dziecko przebywa na diecie eliminacyjnej z wykluczeniem mleka krowiego?

WITAMINA D

Ryby
łosoś, węgorz

Jaja
mlekozastępcze oraz tran



Badania pokazują, że aż 80% dzieci w wieku 1-3 lata ma niewystarczającą ilość witaminy D w diecie.*

Z reguły bardzo trudno jest dostarczyć odpowiednią ilość tego składnika wraz z posiłkami, dlatego specjaliści zalecają uzupełnić brakujące ilości podając dziecku produkty wzbogacone w witaminę D oraz rozważyć suplementację.

*"Kompleksowa ocena sposobu żywienia dzieci w wieku 13-36 miesięcy w Polsce"; Badanie przeprowadzone przez Instytut Matki i Dziecka we współpracy z Fundacją NUTRICIA.



vwcw.zdrowojemy.info