

ΔΙΑΙΤΑ ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΩΝ

Τα πιο γνωστά γαλακτοκομικά προϊόντα που πρέπει να αποφεύγονται σε υποψία αλλεργίας στο γάλα αγελάδος είναι:

Το γάλα αγελάδος: εκτός όμως από το γάλα αγελάδος πρέπει να αποφεύγεται και το κατσικίσιο και το αγελαδινό γάλα, γιατί συχνά οι άνθρωποι που είναι αλλεργικοί στο γάλα αγελάδος, παρουσιάζουν αλλεργία και στα άλλα γάλατα.

Βούτυρο: αγελαδινό, πρόβειο, κατσικίσιο

Τυρί: αγελαδινό, πρόβειο, κατσικίσιο

Γιαούρτι: αγελαδινό, πρόβειο, κατσικίσιο

Κρέμα γάλακτος

Παγωτό

Ορισμένα είδη μαργαρίνης

Εκτός από τις παραπάνω που είναι οι προφανείς πηγές υπάρχουν συστατικά αγελαδινού γάλακτος που μπορεί να αποτελούν συστατικά σε άλλα τρόφιμα.

Καζεΐνη

Ορισμένα παραδείγματα ενώσεων που περιέχουν καζεΐνη και μπορεί να υπάρχουν σε συστατικά επεξεργασμένων τροφίμων είναι τα παρακάτω: *Ammonium Caseinate* (καζεϊνικό αμμώνιο), *Calcium caseinate* (καζεϊνικό ασβέστιο), *Casein Hydrolysate* (υδρολυμένη καζεΐνη), *Iron Caseinate* (καζεϊνικός σίδηρος), *Magnesium Caseinate* (καζεϊνικό μαγνήσιο), *Paracasein* (παρακαζεΐνη), *Potassium Caseinate* (καζεϊνικό κάλλιο), *Rennet Casein*, *Sodium Caseinate* (καζεϊνικό νατριο), and *Zinc Caseinate* (καζεϊνικός ψευδάργυρος).

Λακταλβουμίνη

Λακτοσφαιρίνη

Λακτόζη

Ορολευκωματίνη με τις εξής μορφές: *sweet whey*, *whey powder*, *whey protein*, *whey protein concentrate*, and *whey protein hydrolysate* (γλυκιά, σκόνη, συμπυκνωμένη πρωτεΐνη και υδρολυμένη πρωτεΐνη).

Ακόμα το γάλα μπορεί να «κρύβεται» στα συστατικά με μορφή: Σκόνης, εβαπορέ, υδρολυμένο γάλα, λίπος γάλακτος και ζαχαρούχο γάλα.

Επεξεργασμένες τροφές που μπορούν να αποτελούν «κρυφές» πηγές γαλακτοκομικών. Προσοχή η λίστα είναι ενδεικτική- επί αμφιβολίας συμβουλευτείτε το γιατρό σας.

Συσκευασμένα δημητριακά & μπάρες

Σοκολάτα, μπισκότα, κέικ εμπορίου

Συσκευασμένο ψωμί

Κρακερς

Αλλαντικά

«Χορτοφαγικά τυριά»

Έτοιμες παιδικές τροφές

Ζυμαρικά

Πίτσα

Στιγμαίος πουρές πατάτας

Πατατάκια τσιπς

Όλα τα τρόφιμα που είναι σε μορφή κονσέρβας ή έχουν υποστεί επεξεργασία είναι δυνητικά «κρυφές» πηγές γαλακτοκομικών

ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΤΙΣ ΕΤΤΙΚΕΤΕΣ!!!

Είναι τα γαλακτοκομικά η μόνη πηγή ασβεστίου; Φυσικά όχι.

Παρακάτω δίνεται μια ενδεικτική λίστα τροφών που περιέχουν ασβέστιο.

ΠΗΓΕΣ ΑΣΒΕΣΤΙΟΥ ΕΚΤΟΣ ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΩΝ

ΤΡΟΦΙΜΟ	ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΕ ΑΣΒΕΣΤΙΟ ΑΝΑ 100g
Γάλα σόγιας	13 mg (often has calcium added)
Ρεβίθια	160 mg
Σόγια	240 mg
Κόκκινα φασόλια	100 mg
Μπάμιες	160mg / 220mg
Πράσινα φασολάκια	75mg
Μαϊντανος	200mg
Βερύκοκα (Μαγειρεμένα)	92mg
Σύκα ξερά	250mg
Αμύγδαλα	240mg
Φουντούκια	140mg

Ταχίνι	680mg
Σουσάμι	670mg

ΗΜΕΡΗΣΙΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΣΕ ΑΣΒΕΣΤΙΟ

ΗΛΙΚΙΑ	ΠΟΣΟΤΗΤΑ ΑΣΒΕΣΤΙΟΥ
ΠΑΙΔΙΑ	800mg
ΕΦΗΒΟΙ	1000mg
ΕΓΚΥΕΣ & ΘΗΛΑΖΟΥΣΕΣ ΜΗΤΕΡΕΣ	1200mg