

Mjölkfritt för ammande mammor, ARABISKA

مواد خالية
من الحليب
للأمهات
المرضعات

لقد حصلتِ على هذا الكتيب لأنك ترضعين وعليك أن تتجنبي بروتين حليب البقر.

ستعطيك النصائح التالية إرشادات لتناول مواد غذائية خالية كلياً من بروتين حليب البقر. استشري طبيبك أو الأخصائي الغذائي حول كيفية اتباعك لهذه النصائح. إذا كان طفلك قد تأثر من تذوق بعض الأطعمة التي تحتوي على حليب البقر، والموجودة في العصيدة (gröt) مثلاً، ولكنه لم يتأثر من حليب صدرك، فليس من الأكيد أنك تحتاجين إلى تغيير أي شيء في طعامك.

اقتراح لطعام جيد خالي من الحليب

الإفطار أو الترويقة:

نصف أفوكادو، سندويش خالي من الحليب (اقتراحات المحتوي أدناه)، بانكيكس خالية من الحليب، عصيدة الشوفان (havregrynsgröt)، مشروب الشوفان أو الصويا أو المرابي أو مهروسة التفاح، لبن الشوفان أو الصويا أو السيريال الخالي من الحليب، بيض، سلطة الفواكه، شوربة أو كريما الفواكه، سموذي (smoothie) شوفان مشتمل أو من صنع البيت. عن حليب الصويا في القهوة أو الشاي: صبّ حليب الصويا أولاً ومن ثم القهوة أو الشاي، لئلا يتكتل الحليب.

الدهن:

مرغرين خالي من الحليب، (حبّذا لو كان بفيتامين (دي) أو الزيت النباتي، كزيت الكانولا أو الزيتون. هناك العديد من أنواع المرغرين الخالية من الحليب.

ما تضعينه على السندويش: مودا طبيعياً خالية من الحليب
شحات خضار، كالأفوكادو والبنودرة والخيار. المرابي، وشحات لحم الخنزير ولحم الديك، شحات بيض، شحات بطاطا مسلوقة باردة. حمص، التايناد (مهروس الزيتون). المايونيز الأصلي لا يحتوي عادةً على منتجات الحليب.

ما تضعينه على السندويش: اختاري المواد الخالية من الحليب (اقرئي المحتويات)
مرغرين، الكبدة المهروسة، كريات اللحم أو نقائق تُضع على السندويش - اقرئي المحتويات.

الصالصة والمرقة والخلطات:

مرقة الخضار، قشطة الشوفان أو الصويا، حليب جوز الهند، مرقة اللحم أو السمك، الميونيز الأصلي أو الـ (Rapsy Fruity)، وهي بودرة معمولة من الزيت والنشاء، تُخلط بالماء لتعوض عن قشطة اللبن الرائب (gräddfil) مثلاً.

الجاتو وقطع الكعك والكعك:

ستجدين في فريزر الدكان اختيارات جيدة خالية من الحليب، كقطع الكعك والجاتو بالشوكولاتة. إذا كنت تحضرين الكعك بنفسك فاستخدمي المرغرين الخالي من الحليب بدلاً من الزبدة، وحليب الشوفان أو الأرز أو الصويا بدلاً من الحليب، وقشطة الشوفان أو جوز الهند أو الصويا بدلاً من القشطة.

اطلبي المساعدة

إذا كان أجداد أطفالك يحبون عمل الحلويات، اطلبي مساعدتهم، قد يكون لديهم المزيد من الوقت لعمل خبز خالي من الحليب أو نوع آخر مما لذ وطاب. وسيتعلمون في نفس الوقت التعامل مع المواد الخالية من الحليب.

نصائح لأكلات مختلفة:

- اعملي سموذي شوفان بنفسك، باستخدام موز مهروس، فواكه حمراء ومشروب الشوفان، أو اخلطي مشروب الشوفان مع بعض من السلسبيل أو العصير المرکز.
- تعملين خلطة الأفوكادو اللينة بالأفوكادو المهروس وملح الأعشاب.
- لعمل البانكيس، استخدم مشروب الشوفان بدلاً من الحليب. اذكري أن تقلبيهم بزيت الكانولا أو بالمرغرين الخالي من الحليب.

طعام طبيعياً خالٍ من الحليب

حاوي الانطباع من ثقافات طعام أخرى حيث لا يرد استعمال الحليب والجبن والزبدة إلا نادراً، كالمطبخ الصيني أو الفيتنامي أو الياباني أو التايلندي أو الكوري على سبيل المثال.

فخوخ غدارة

قد تحتوي مواد كالتشبيس والشوكولاتة والمارانغ المشري والطعام المقلي بالخبز المحمص والصالصة البودرة والشورية البودرة وأطعمة أخرى نصف جاهزة وجاهزة على الحليب، اقرئي لذلك قائمة المحتويات. وقد يحدث بسهولة أن تختاري أطعمة خالية من الحليب وأن تقلبيها بالزبدة.

اقرئي المحتويات

قد يظهر الحليب في العديد من الأماكن، فخذها كقاعدة أن تقرئي قائمة المحتويات. انتبه للكلمات التالية، التي قد تضمن الحليب:

الشوكولاتة بالحليب	الروائب (Kvarg, kesella)	دهن حيواني
كرما البندق بالشوكولاتة (Nougat)	اللبن (Kärmjöl) اللاكتوز ¹	كوتيج تشيز (Cottage cheese) (Keso)
الجبن	المرجرين	القشطة الرائبة (Crème Fraîche)
الحليب منزوع الدسم (أو بودرة الحليب المنزوع الدسم)	الجبن البني (Mesost)	اللبن الرائب ومشتقاته (Fil och filprodukter)
جبن سلايس	الزبدة البنية (Messmör)	جبن الفيتا
الزبدة	الجبن المدهون	الجبن الطازج
البقسماط	الحليب (أو حليب البودرة)	البوظة
الحليب المجفف	ألبومين المصل البقري	القشطة (أو القشطة على شكل بودرة)
مصل اللبن	بروتين الحليب	قشطة اللبن الرائب (Gräddfil)
الحليب المزود بالشوفان	زلال الحليب	الكازين أو الكازينات
اللبن (Yoghurt)		الحليب الرائب (Kulturmjöl)



إن حليب النعاج والماعز والجاموس يحتوي على بروتينات تشبه البروتينات الموجودة في حليب البقر ويستحسن بالتالي تجنبه أيضاً.

1. اللاكتوز كمادة في الأدوية خام وليس من الضروري تجنبه.

المواد التالية لا تحتوي على الحليب:

سائل الكاكاو الخام، زبدة الكاكاو، حليب جوز الهند المعلب، الحمض اللبني، بكتيريا الحمض اللبني ونكهة الزبدة، كلها مواد لا تحتوي على الحليب.

تعريف المواد المسببة للحساسية

تجر قوانين الاتحاد الأوروبي للتعريف الكتابة بوضوح على قائمة المحتويات إذا كانت المواد الغذائية تحتوي على الحليب أو على مواد مضافة مستحضرة من الحليب. لذلك فإن قراءة قائمة المحتويات باستمرار أمر مهم جداً. المواد التي تُباع حسب وزنها أو في المطاعم لا تخضع لنفس القانون. لهذا، فإنه من الضروري أن تسأل إذا كانت هذه المواد تحتوي على الحليب أم لا. تُكتب المحتويات بالطريقة التنازلية حسب وزنها ويعني هذا أن المادة الأكبر وزناً تُكتب أولاً والأصغر أخيراً.

لماذا لا يكفي أن نختار المواد الفقيرة باللاكتوز؟

عندما ترضعين طفلك، تدخل كميات صغيرة من البروتين الموجود في الطعام الذي تتناولينه إلى حليبك. عندما يتوعمك الطفل الرضيع بسبب ما تأكله الأم من أطعمة تحتوي الحليب، فيكون سبب الوعكة هو بروتين الحليب وليس سكر الحليب (اللاكتوز). إن مشتقات الحليب الخالية من اللاكتوز تحتوي على نفس الكمية من بروتين الحليب كمشتقات الحليب العادية ولا يمكنها لهذا السبب أن تُستعمل ضمن برنامج غذائي خالٍ من بروتين حليب البقر. إن عدم تحمّل اللاكتوز يبدأ غالباً في السنوات المدرسية وهو ليس حساسية وإنما سببه مقدرة محددة على هضم اللاكتوز.

الاتصال بالأخصائي الغذائي

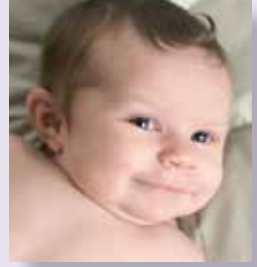
قد يصعب الطعام الخالي من الحليب فقيراً بالطاقة وبالمواد الغذائية كفيتامينات بي وفيتامين دي والكالسيوم، وأنت كمرضع تحتاجين إلى كمية أكبر من المواد الغذائية. إن الرضاعة وتناول الطعام الخاص وتناول كميات كافية مما تحتاجينه لتواجهي الحياة مع طفل رضيع تحدّ. اطلبِ مقابلة أخصائي غذائي ليرشدك ويعطيك النصائح التي تلائمك وتلائم احتياجاتك الشخصية.

مواد للمزيد من الطاقة

- خذي كميات مزدوجة مما تضعينه على السندويش.
- اعلمي خليط زيت وخل للسلطة.
- ضعي المرغرين السائل على الخضار المسلوقة - لا يزيد هذا الطعام من الطاقة وحسب، بل إنه شهى جداً أيضاً.
- ركّزي أكثر على "الطعام الحقيقي" من على السلطة والخضار.
- تذكري الترويقة. تُعتبر حتى قطع الكعك كمصدر للطاقة لمن يلزمه المزيد منها.
- لعمل سموذي ذات طاقة مكثفة، اخفقي أو خضي 1 ديسيلتر من مشروب الشوفان المزود بالطاقة، ملعقة طعام من زيت الكانولا و $\frac{3}{4}$ ديسيلتر من مهروس الموز والمانجا. هذا السموزي شهى ويطفئ العطش ويعطيك تقريباً العشر من حاجتك إلى الطاقة لدى الرضاعة، مع فيتامين سي ودي والكالسيوم وغيرهم من المواد الغذائية.

نصائح مفيدة لدى الظروف الخاصة

- خلال السفر – من السهل وجود العصير والفاواكه، ولكنه من الأسهل أن تأخذي معك طعامك الخاص لبدل أكثر، مثلاً سلطة معكرونة بالخضار مع شرائح اللحم البارد.
- خارج البلد – احجزي طعاماً خاصاً عندما تحجزين التذكرة ولكنه من الأفضل أن تأخذي معك طعامك الخاص إذا كانت الرحلة طويلة، للاحتياط.



ستجدين القوانين اللازمة والشهادات التي قد تحتاجينها لرفقة طعامك الخاص على موقع www.transportstyrelsen.se.

يُستحسن أن تحجزي سكيناً مبطخ. التيرموس فكرة جيدة لوضع الطعام المطهي فيه خلال المشاوير. ستجدين إمكانية تكوين قائمة حساسية خاصة بك، بـ 27 لغة مختلفة، على موقع الربو والحساسية: www.alltomallergi.se.

- في المقهى – عند سلاسل المقاهي والمطاعم الكبيرة معلومات جيدة عما يحتويه الطعام إذا سألتهم. لديهم عادة بديل خالي من الحليب وكافيه لثة دون حليب، وعصير وفاواكه.
- كضيافة – حدّدي أنّ الحساسية ضد بروتين الحليب وليس ضد اللاكتوز. قدمي اقتراحات على وصفات أو متوجات خالية من الحليب. اقترحي أن تجليبي طعامك معك لتكوني متأكدة.
- في المطعم – حدّدي أنك يجب أن تتجنّبي بروتين الحليب وليس اللاكتوز. اطلب من النادل إعادة طلبك لتكوني واثقة من أنه فهمك جيداً. ذكّريه بأن لا يطهي الطعام بالزبدة.

مواقع جيدة على النيت:

www.allergimat.com
www.alltomallergi.se
www.celiaki.se
www.mjolkfri.com
www.nutricia.se



بإمكانك قراءة المزيد عن الحساسية ضد حليب البقر على موقع: www.komjolsallergi.se وخاصة عن:

– الأعراض والمعالجة

– أن تكبر بحساسية حليب البقر

ويمكنك أيضاً تحميل لوصفات الطعام وعمل المزيد.

NUTRICIA
Advanced Medical Nutrition

Tel: 08-24 15 30, www.nutricia.se