

Δίαιτα ελεύθερη γαλακτοκομικών

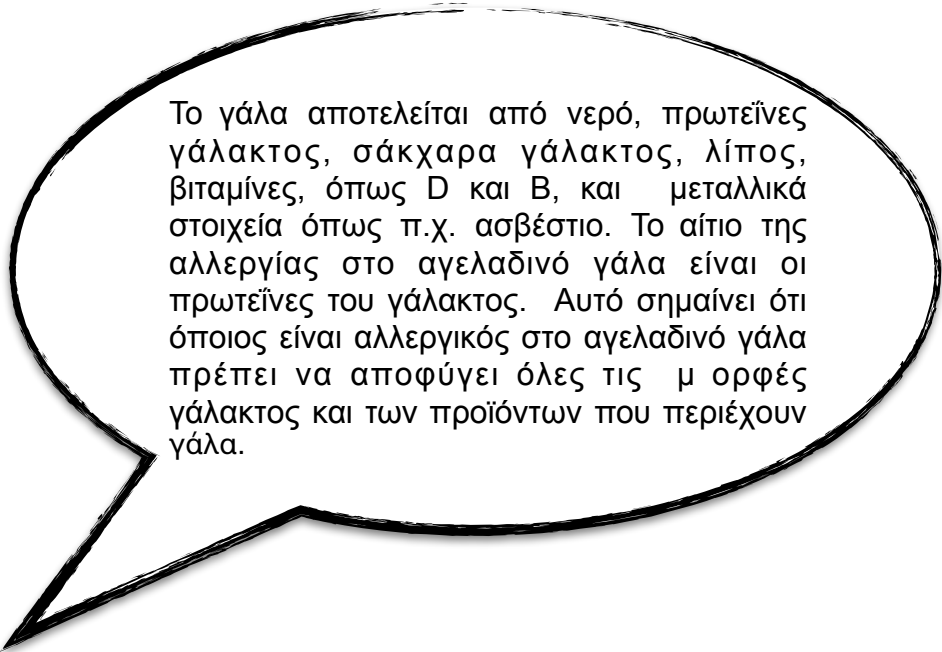


Για την έναρξη ή διακοπή της διαίτας ακολουθήστε τις οδηγίες του γιατρού

Αλλεργία στο αγελαδινό γάλα

Είναι η συχνότερη αλλεργία στα παιδιά.

Η ευαισθησία στο αγελαδινό γάλα εξαφανίζεται συνήθως στην προσχολική ηλικία, αλλά μερικές φορές μπορεί να συνεχιστεί έως την ενήλικη ζωή.



Το γάλα αποτελείται από νερό, πρωτεΐνες γάλακτος, σάκχαρα γάλακτος, λίπος, βιταμίνες, όπως D και B, και μεταλλικά στοιχεία όπως π.χ. ασβέστιο. Το αίτιο της αλλεργίας στο αγελαδινό γάλα είναι οι πρωτεΐνες του γάλακτος. Αυτό σημαίνει ότι όποιος είναι αλλεργικός στο αγελαδινό γάλα πρέπει να αποφύγει όλες τις μ ορφές γάλακτος και των προϊόντων που περιέχουν γάλα.

Κάποιος που είναι αλλεργικός στο αγελαδινό γάλα είναι συνήθως αλλεργικός και στο γάλα από άλλα ζώα π.χ. στο κατσικίσιο γάλα καθώς οι πρωτεΐνες που προκαλούν αλλεργία είναι παρόμοιες σε όλους τους τύπους γάλακτος.

Έαν είσαι αλλεργικός στο γάλα ΔΕΝ θα πρέπει να καταναλώνεις:

- γάλα, γιαούρτι, τυρί
- γάλα, γιαούρτι, τυρί ελεύθερα λακτόζης
- τυρί, πρόβειο/κατσικίσιο τυρί, μοτσαρέλα
- σαντιγύ, crème fraiche
- βούτυρο, μαργαρίνη
- σοκολάτα γάλακτος
- παγωτό, μιλκσέικ
- προϊόντα σόγιας

Διάβαζε **πάντα** τις ετικέτες τροφίμων!

Θα πρέπει επίσης να αποκλείσεις τα παρακάτω τρόφιμα:

γάλα σε σκόνη	αλβουμίνη γάλακτος
αποβουτυρωμένο	λακτοσφαιρίνη/γαλακτοσφαιρίνη
γάλα/αποβουτυρωμένο	λακτόζη
γάλα σε σκόνη	σάκχαρα γάλακτος
κρέμα γάλακτος σε σκόνη	καζεϊνικά προϊόντα (ασβέστιο, νάτριο)
πρωτεΐνη γάλακτος	καζεΐνη

Γάλα μπορεί να υπάρχει και στα εξής προϊόντα

- Ζωμός
- Προϊόντα σε σκόνη
- Μαγιονέζα
- Ψαροκροκέτες
- Τριμμένη φρυγανιά
- Γλυκά
- Σάλτσες/κρέμες
- Μείγματα μπαχαρικών
- Πέστο
- Προϊόντα κρέατος
- Ψωμί
- Παναρισμένα προϊόντα
- Μαρέγκες του εμπορίου
- Σορμπέ
- Πατατάκια και σνάκς με μπαχαρικά

Σκεφτείτε επίσης ότι **έτοιμα προϊόντα** όπως π.χ. κροκέτες πατάτας και παιδικό φαγητό σε βαζάκια **μπορεί να περιέχουν γάλα.**

Η λακτόζη είναι ένας υδατάνθρακας που υπάρχει στο γάλα. Η αλλεργία στο γάλα αφορά τις πρωτεΐνες του γάλακτος και όχι τους υδατάνθρακες. Ωστόσο εάν ένα προϊόν περιέχει λακτόζη μπορεί να περιέχει και μικρή ποσότητα πρωτεϊνών γάλακτος, για αυτό πρέπει να αποφεύγονται και αυτά τα προϊόντα.

Η λακτόζη στα φάρμακα είναι χημικά καθαρή από πρωτεΐνες γάλακτος και δεν υπάρχει κίνδυνος για τους ασθενείς που είναι αλλεργικοί στο γάλα αγελάδας.

Μαργαρίνη, φυτική μαργαρίνη και φυτικό λίπος

- Μαργαρίνη: Η μαργαρίνη περιέχει συνήθως βούτυρο γάλακτος σε σκόνη και βούτυρο γάλακτος.
- Φυτική μαργαρίνη: Η φυτική μαργαρίνη δεν περιέχει βούτυρο γάλακτος σε σκόνη ή βούτυρο γάλακτος.
- Φυτικό λίπος: Φυσιολογικά δεν περιέχει πρωτεΐνες γάλακτος

Διάβαζε **πάντα** τις ετικέτες τροφίμων!



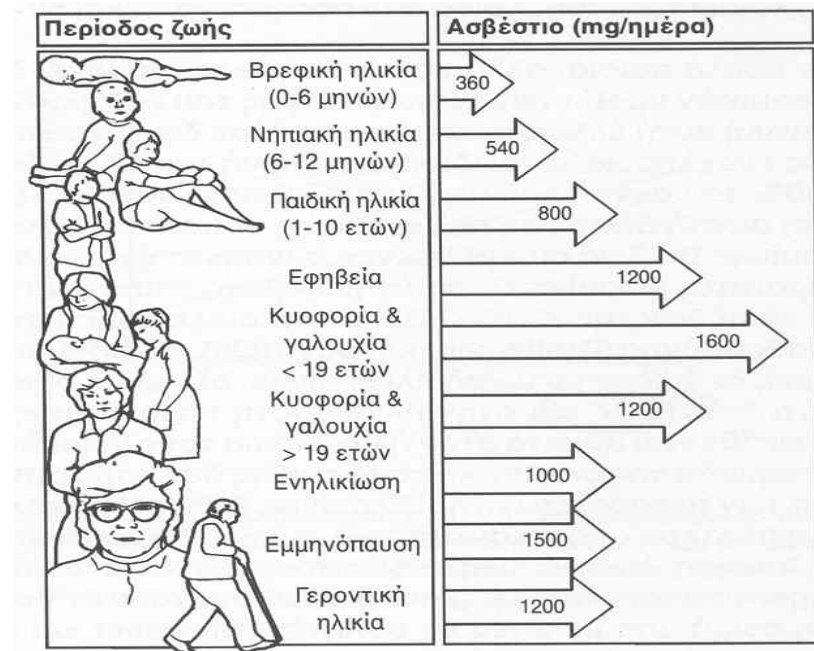
Νικόλαος Α. Κίτσος, Δημήτριος Χ. Κασίμος

Ασβέστιο

Το 75% του ασβεστίου που λαμβάνουμε με τη διατροφή μας προέρχεται από το γάλα, το τυρί και άλλα προϊόντα γάλακτος. Είναι σημαντικό όταν ακολουθούμε δίαιτα ελεύθερη πρωτεΐνης γάλακτος να καταναλώνουμε προϊόντα εμπλουτισμένα με ασβέστιο.

Μερικές φορές είναι απαραίτητα συμπληρώματα διατροφής ασβεστίου, με τη μορφή χαπιών, ιδιαίτερα στα παιδιά, καθώς υπάρχει δυσκολία να καταναλώσουν επαρκείς ποσότητες τροφίμων εμπλουτισμένων με ασβέστιο.

Προτεινόμενη ημερήσια πρόσληψη ασβεστίου



1 ποτήρι γάλα 200 ml περιέχει 240 mg ασβεστίου

1 φέτα τυρί περιέχει 80 mg ασβεστίου

1 ποτήρι υποαλλεργικού γάλακτος εμπλουτισμένο με ασβέστιο περιέχει 240 mg ασβεστίου

Τρόφιμα που περιέχουν αρκετό ασβέστιο είναι:

μπρόκολο, λάχανο, σπανάκι, φασόλια, πορτοκάλι, οστρακοειδή, σαρδέλες, και αποξηραμένα φρούτα.

Η αντιστοιχία του ασβεστίου που περιέχει ένα ποτήρι γάλα με διαφορα τρόφιμα είναι ενδεικτικά:

- 6 dl μπρόκολο
- 2 dl σπανάκι
- 1/2 kg λάχανο
- 600 gr μαγειρεμένα κόκκινα φασόλια
- 5 πορτοκάλια
- 200 gr γαρίδες
- 9 σαρδέλες
- 1/2 kg αποξηραμένα φρούτα



Βιβλιογραφία:

1. Toit du G, Meyer R, Shah N, Heine RG, Thomson MA, Lack G, et al. Identifying and managing cow's milk protein allergy. *Archives of Disease in Childhood - Education and Practice*. 2010 Sep 14;95(5):134–44.
2. Fiocchi A, Brozek J, Schünemann H, Bahna SL, Berg von A, Beyer K, et al. World Allergy Organization (WAO) Diagnosis and Rationale for Action against Cow's Milk Allergy (DRACMA) Guidelines. *World Allergy Organ J*. 2010 Mar 31;3(4):57–161.
3. Heine RG, Elsayed S, Hosking CS, Hill DJ. Cow's milk allergy in infancy. *Curr Opin Allergy Clin Immunol*. 2002 Jun;2(3):217–25.
4. Vandenplas Y, Brueton M, Dupont C, Hill D, Isolauri E, Koletzko S, et al. Guidelines for the diagnosis and management of cow's milk protein allergy in infants. *Archives of Disease in Childhood*. 2007 Oct 1;92(10):902–8.

Νικόλαος Α. Κίτσος, MD, PGDip.
Παιδίατρος-Παιδοαλλεργιολόγος
Καλαμαριά-Θεσσαλονίκη
nkitsos@gmail.com

Δημήτριος Χ. Κασίμος, MD, PhD
Επ. Καθηγητής Παιδιατρικής
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης
dkasimos@med.duth.gr