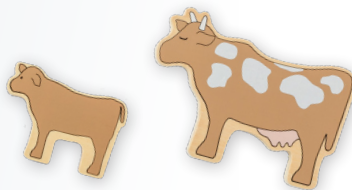


# ALERGENNE PUŁAPKI, CZYLI UKRYTE ŹRÓDŁA MLEKA



Stwierdzona alergia na białka mleka krowiego wiąże się **nie tylko z odstawieniem mleka**, ale **również jego pochodnych**. Niestety, na etykietach produktów często można spotkać się ze **skomplikowanymi nazwami**, które są powodem dylematu – czy ten produkt na pewno jest bezpieczny dla mojego dziecka?

**Na liście składników alergeny powinny być wyróżnione** za pomocą pisma wyraźnie odróżniającego je od pozostałych składników, np. zapisane pogrubioną czcionką – substancje lub produkty powodujące alergię, użyte przy wytworzeniu lub przygotowaniu żywności, muszą być widoczne dla konsumenta.

Prawo unijne wymaga, żeby składniki lub substancje powodujące alergię były oznaczane na etykiecie z dokładnym odniesieniem do nazwy substancji alergennej.

**POLSKIE NAZWY**  
alergenów mlecznych  
to m.in.:

kazeina,  
kazeinian,  
laktoglobulina,  
serwatka.

Te składniki  
prawdopodobnie są znane  
większości rodziców  
maluchów ze stwierdzoną  
alergią na mleko krowie.

Jednak **problem, w czasie np. wyjazdów zagranicznych, mogą stanowić ich obcojęzyczne odpowiedniki.**

O ile słowo „milk” nie jest wyzwaniem, to inne składniki mogą już sprawić pewne kłopoty.

Z tego względu przygotowaliśmy listę nazw przykładowych składników, których **NALEŻY UNIKAĆ**:

calcium caseinate,  
potassium caseinate,  
magnesium caseinate,  
casein,  
whey,  
lactoalbumin,  
lactoglobulin.

Rodzice dzieci z alergią powinni zwrócić również uwagę na **obecność laktozy w produktach spożywczych**. Laktoza to cukier mleczny, który występuje w mleku. Laktoza sama w sobie nie jest alergenem, ale **pochodzi z mleka i może być nośnikiem jego białek**. Należy pamiętać, że laktoza **obecna w preparatach mlekozastępczych do postępowania dietetycznego w alergii na białka mleka krowiego jest bezpieczna**, ponieważ jest oczyszczona z resztek białek mleka krowiego.

# W JAKICH PRZYKŁADOWYCH PRODUKTACH MOGĄ ZNAJDOWAĆ SIĘ BIAŁKA MLEKA KROWIEGO?



## WYPIEKI

(np. ciasta, ciasta w proszku, ciasteczka, herbatniki, niektóre rodzaje sucharów, pierniki, niektóre rodzaje chleba, bułek i pieczywa chrupkiego i inne)



## GOTOWE PRODUKTY SKROBIOWE

(np. purée ziemniaczane, purée ziemniaczane w proszku, knedle, zapiekanka ziemniaczana, różne rodzaje klusek, pyzy i inne)



## MIESO I WYROBY MIĘSNE

białka mleka mogą być dodawane w celu podwyższenia łącznej zawartości białka (np. salami, parówki i inne wyroby mięsne)



## SŁODYCZE

(np. czekolada, nugat, pralinki, cukierki)



## DESERY I NAPOJE

(np. lody, kremy, budynie, suflet, potrawy mączne, galaretki, kakao, napoje mleczne, mleczno-owocowe)



## GOTOWE ZUPY I SOSY

(np. zupy mleczne, chłodniki, dodatki do zup np. lane kluski, klopsiki mięsne, sos beszamel, sosy do mięsa, ryb, sałatek i inne)

Sprawdź **30 przepisów dla niemowląt i małych dzieci z alergią na białka mleka krowiego** oraz obejrzyj **filmy**, w których dietetyk wprowadzi Cię w świat żywienia w alergii na

[www.alergianamlekokrowie.pl](http://www.alergianamlekokrowie.pl)



**Ważne informacje:** Karmienie piersią jest najważniejszym i najtańszym sposobem żywienia niemowląt oraz jest rekomendowane dla małych dzieci wraz z urozmaiconą dietą. Mleko matki zawiera składniki odżywcze niezbędne do prawidłowego rozwoju dziecka oraz chroni je przed chorobami i infekcjami.

Karmienie piersią daje najlepsze efekty, gdy matka prawidłowo odżywia się w ciąży i w czasie laktacji oraz gdy nie ma miejsca nieuzasadnione dokarmianie dziecka. Przed podjęciem decyzji o zmianie sposobu karmienia matka powinna zasięgnąć porady lekarza.

Nutricia Polska Sp. z o.o., ul. Bobrowiecka 8, 00-728 Warszawa

ALLG/BBL/19/04/2021