



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)



Pieczyczo 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  
oraz tran



Jaja

Preparaty  
mlekozastępcze  
na bazie  
hydrolizatorów



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.

### WAPŃ



Zielone  
warzywa  
kapusta,  
szpinak,  
brokuły



Suszone  
owoce  
morele, figi,  
śliwki,  
rodzynki



Preparaty  
mlekozastępcze  
na bazie  
hydrolizatorów

Wszystkie  
orzechy  
i nasiona  
słonecznik, migdały,  
włoskie,  
laskowe



Rośliny  
strączkowe  
fasolka szparagowa,  
groch

