

Mjlkfritt für ammande mammor, TURKISKA

Emziren anneler
için inek sütü
içermeyen
gıdalar



Bu broşür size emzirdiğiniz ve inek sütünden kaçınmanız gerektiği için verilmiştir.

Burada okuyacağınız öneriler tamamen inek sütü proteininden yoksun bir şekilde beslenmeniz için size yol gösterecektir. Önerilere ne denli iyi uymanız gerektiği konusunda doktor ya da diyet uzmanınıza danışınız. Eğer çocuğunuz, yulaf ezmesi içinde verdiğiniz tadımlık inek sütü porsiyonlarına tepki vermiş, ancak anne sütüne tepki göstermemişse beslenmenizde herhangi bir değişiklik yapmanız gerekemeyebilir.



Sütten yoksun iyi gıdalara örnek

Kahvaltı veya ara öğün:

Yarım avokado, süt içermeyen tost [smörgås] (içine koyacaklarınız konusunda öneriler aşağıda), süt içermeyen krep, içinde yulaf, soya içeceği [sojadryck], reçel ve elma püresi olan yulaf ezmesi, süt içermeyen mısır gevreği [flingor] ile yulaf ya da soya yoğurdu, yumurta, meyve salatası, meyve çorbası/kreması [fruktsoppa/-kräm], hazır ya da evde yapılmış yulafalı meyve karışımı [havresmoothie]. Soya içeceği kahve ya da çay içinde kullanılacaksa: soya içeceğinin kesilmesini önlemek için fincan ya da bardağa önce soya içeceğini koyun üzerine kahve ya da çayı ekleyin.

Yemek pişirirken kullanılacak yağlar:

Süt içermeyen margarin [D-vitami katkılı olması daha iyi] ya da kolza yağı [rapsolja] zeytin yağı gibi yemeklik yağlar. Alışılmış margarinlerin bir çoğu süt içermez.

Sandviç içinde ya da dilim ekmek üzerine konarak yenecek gıdalar [pålägg]: Doğal olan ve süt içermeyenler:

Avokado, domates ve salatalık gibi dilimlenmiş sebzeler, reçel, jambon, hindi [pişirilip dilimlenmiş], dilimlenmiş yumurta, kaynatılıp soğuk olarak dilimlenmiş patates. Humus, tapenade [bir çeşit zeytin ezmesi] ve gerçek mayonez normalde süt ürünü içermez.

Dilim ekmek üzerine konarak yenecek gıdalar [pålägg]: Süt içermeyenleri seçiniz (paketin üzerinde içindekiler bölümünü okuyunuz)

Margarin, ciğer ezmesi, havyar, köfte ya da sosis – lütfen paketin üzerindeki içindekiler bölümünü okuyunuz.

Pişirilerek yapılan ezmeler, soslar ve karışımlar:

Sebze suyu, yulaf ya da soya kaymağı [havre-/sojagrädde], hindistancevizi sütü, et ya da balık suyu, gerçek mayonez ya da toz olarak yağ ve nişasta karışımı, su ile karıştırılan ve örneğin süzme yoğurt [grädffil] yerine kullanılabilen Rapsy Frutty.

Pasta, çörek ve kurabiyeler:

Marketin dondurulmuş yiyecekler bölümüne göz atarsanız burada, arasında çörek ve pastaların da bulunduğu süt içermeyen epeyce yiyecek olduğunu göreceksiniz. Çöreklerinizi kendiniz yapıyorsanız tereyağı yerine süt içermeyen margarin, süt yerine yulaf, piriç yada soya ieeği, krema/kaymak yerine de yulaf, hindistancevizi ya da soya kreması kullanın. Süt içermeyen galeta ununu [ufalanmiş ekmek] ve süt içermeyen kakao oranı yüksek çikolatayı tercih edin. Marsan kreması [marsankräm] hazırlamak için kokmarsanpulver (süt içermeyen) ile yulaf ieeğini karıştırın.

Yardım isteyin

Kek ve çörek yapmaktan hoşlanan anneanne/babaanne ve dedeniz var mı? Onların yardımlarına başvurun. Süt içermeyen ekmek ya da daha başka güzel yiyecekler hazırlamak için onların sizden daha fazla zamanı olabilir. Aynı zamanda süt içermeyen besinleri ve soruna nasıl yaklaşıması gerektiğini öğrenmiş olurlar.

Tarif ve öğütler:

- Yulafli meyve karışımınızı muz, çilek v b yaban meyveleri kullanarak kendiniz yapın. Bir diğer seçenek de yulaf ieeğini bir para nektar [meyve özü] ya da konsantre meyve ile karıştırmak.
- Avokado kreması, avokado ezmesi, sarımsak ve bir para baharat tuzu kullanılarak yapılır
- Krep içindeki süt yerine yulaf ieeği kullanılabilir. Kızartırken kolza yağı ya da süt içermeyen margarin kullanmaya dikkat edin.

Süt içermeyen doğal gıdalar

Süt, peynir ve tereyağının az kullanıldığı, Çin, Vietnam, Japon, Tayland ve Kore gibi başka költürlere ait yemek kitaplarından fikir almaya çalışın.

Sinsi tuzaklar

Patates çipsi, çikolata, hazır satın alınmış bezeler, una bulanarak kızartılmış yiyecekler, hazır toz karışımlarla yapılan soslar ve çorbalar, diğer yarı ya da tam hazır mamuller süt içerebilir, alırken içindekiler bölümünü okuyunuz. Süt içermeyen gıdalar alıp daha sonra tereyağında kızartma hatasına da kolayca düşebileceğinizi unutmayın.

İçindekiler bölümünü okuyunuz

Süt bir çok yerde karşımıza çıkabilir. Bu yüzden içindekiler bölümünü okumayı alışkanlık haline getirin. Süt içerebilecek devamdaki sözcüklere dikkat edin:

| | | |
|--|-----------------------------------|---------------------------------------|
| Hayvani yağlar | Kvarg (Kesella) | Sütlü çikolata |
| Taze peynir (Keso) | Kremadan tereyağı elde edildikten | Nugat |
| Süzme yoğurt [Crème fraîche] | sonra kalan süt [Kärrmjölk] | Peynir |
| Değişik yoğurt ürünleri [Fil ve fil ürünleri gibi] | Laktoz ¹ | Yağsız süt (toz) |
| Fetaost | Margarin | Eritme peynir |
| Taze peynir | Keçi peyniri | Tere yağı |
| Dondurma | Keçi sütünden tereyağı [messmör] | Galetta unu |
| Krema (toz) | Yumuşak peynir | Süt tozu [tormmjölk] |
| Ekşi krema [Gräddfil] | Süt (toz) | Yoğurt ya da süt kesigi suyu [Vassle] |
| Kazein/kazeinat [süt proteini] | Süt albümini [mjölkalbumin] | Mama |
| Ekşitilmiş süt [kulturmjölk] | Süt proteini | Yoğurt |
| | Süt proteini [mjölkäggvita] | |

Koyun, keçi ve manda [buffelmjölk] sütü, inek sütünde bulunan proteine benzeyen protein içerir. Bu yüzden bunlardan da kaçınılması gerekir.

¹. İlaçlarda bulunan laktoz, pür laktozdur ve kaçınılmasına gerek yoktur.



Aşağıdakiler süt içermez:

Kakao hamuru, kakao yağı, teneke kutular içinde hindistan cevizi sütü, laktik asit [mjölksyra], laktik asit bakterileri (laktobasiller) ve tereyağı aroması süt içermez.

Alerji tehlikesi bildirimini

AB'nin bildirim kuralları gereği, yiyeceklerin içerik bildirim bölümünde her zaman, paketlenmiş bir yiyeceğin süt ya da süt mamulü içerip içermediği açıkça belirtilmelidir. Bu yüzden içindekiler bölümünü okumak önem taşımaktadır. Açık satılan yiyecekler ya da lokantalar yiyeceklerin süt içerdiği bildiriminde bulunmak zorunda değildir. Bu durumdaysa yiyeceklerin süt içerip içermediğini sormak önem taşır. İçindekiler bildirimini, önce en fazla olan yiyecek maddesi gelecek şekilde ağırlıklarına göre yapılı. Yani, yiyecek içinde en fazla olan madde önce, en az olan ise en son yazılır.

Niçin düşük laktoz içeren yiyecekleri seçmek yetmiyor?

Emzirirken annenin yediğı yiyeceklerin içerdiği proteinler, düşük oranlarda anne sütüne geçer. Eğer anne süt ürünleri yediğı için emzirilen bir bebek sorun yaşıyorsa bu durumda süt şekeri (laktoz) değil süt proteini sorun teşkil etmektedir.

Sütten yapılan laktoz içermeyen ürünler normal bir süt ürünü kadar protein içerir ve bu yüzden inek sütü içermeyen beslenme şeklinde yeri yoktur. Laktoza karşı düşük tolerans [laktosintolerans] normalde en erken okul çağında başlar ve alerji değildir. Laktoz yıkımının [öğütülmesinde] kısıtlı oranda gerçekleşmesi nedeni ile görülür.

Diyet uzmanı ile iletişim

Süt içermeyen yiyecekler düşük enerji ya da az miktarda B vitamini, D vitamini, kalsiyum içermeye eğilimli yiyeceklerdir. Halbuki emzirmekte olan bir anne olarak besin değeri yüksek besinlere özellikle ihtiyaç duyarsınız. Hem emzirmek, hem özel bir diyet uygulamak hem de küçük bir bebek ile hayatınıza devam edebilmek için size gereken besinlerden yeterince almaya çalışmak oldukça zor bir iştir. Sadece size ve bebeğinizinize uygun beslenmenin yolunu gösterecek bir diyet uzmanı ile görüşmeyi rica edin.

Aldığınız enerjiyi arttırmak için

- Sandviçinizin [smörgâsen] içini bolca koyun.
- Salatanıza yağ ve sirkeli sos hazırlayın.
- Taze kaynatılarak hazırlanmış sebzelerin üzerinde süt içermeyen akıcı margarin gezdirin – sadece enerji değil tat da verir.
- Salata ve sebzelerden çok “gerçek yiyeceklerle” odaklanın.
- Enerji kaynağı olarak ara öğünleri unutmayın. Kahvenin yanında yediğiniz çörekler bile yeterince enerji almakta zorlananlar için önemli bir enerji kaynağıdır.
- Enerji olarak güçlendirilmiş karışımlar [smoothie]: 1 dl zenginleştirilmiş yulaf içeceği, 1 yemek kaşığı mısır yağı ve ¼ dl mango ve muz püresini çırpın ya da karıştırın. Bu hem tadı çok güzel hem de emzirirken size gereken enerjinin onda birini almanızı sağlayacak bir içecektir. Aynı zamanda da C, D vitamini, kalsiyum ve daha başka yararlı maddeler de içerir.



Özel durumlar için pratik öneriler

- **Seyahat esnasında** – meyve suyu ve meyve kolay bulunan yiyeceklerdir, ama daha doyurucu ve kolay bir seçenek kendi yiyeceğinizi yanınızda götürmenizdir, örneğin içinde sebze ve soğuk et olan makarna salatası gibi.
- **Yurtdışında** – biletinizi aldığınız zaman seyahat firmasına özel yiyeceklerinizi önceden sipariş edebilirsiniz, ama yolculuk uzunsa her şeye rağmen yanınızda yiyecek götürmeniz iyi bir fikir olabilir.

Kurallar ve yanınızda götüreceğiniz yiyecekler için gereken onaylar konusunda bilgiyi www.transportstyrelsen.se sayfasında bulabilirsiniz.

Kalacak yer olarak içinde mutfakçı olanları ayırtmayı tercih edin. Geziler esnasında yanınızda sefer taşı içinde kendi pişirdiğiniz yemeği götürmek her zaman iyi bir seçenek. Astım ve Alerji derneğine ait www.alltomallergi.se sayfasında 27 dilde “size uygun” alerji kartı hazırlamak mümkün.

- **Pastane ve kahvehanelerde** – büyük pastane ya da yiyecek satan zincirlerde, sorarsanız genellikle satılan yiyeceklerin içerdikleri konusunda yeterince bilgi edinebilir, süt içermeyen sütlü kahve, meyve suyu ya da meyve gibi süt içermeyen bir seçenek bulabilirsiniz.
- **Misafirlikte** – söz konusu olanın laktoz değil süt proteini olduğunu üzerine basın. Süt içermeyen yiyecek ve ürünler için önerilerde bulunun. Emin olamıyorsanız kendi yiyeceğinizi yanınızda getirmeyi önerin.
- **Lokantada** – kaçınmanız gerekenin laktoz değil süt proteini olduğunu üzerine basarak tekrarlayın. Ismarladıklarınızın doğru anlaşıldığından emin olmak için garsondan ismarladıklarınızı tekrar etmesini rica edin. Yemeğin tereyağında kızartılmayacağını hatırlatın.

Yararlı ağlar:

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



İnek sütü alerjisine ilişkin daha fazla bilgiyi www.komjolkallsallergi.se sayfasında bulabilirsiniz:

- belirtileri ve tedavisi
- inek sütü alerjisi ile büyümek

Ayrıca buradan yemek tarifleri indirebileceğiniz gibi daha başka yararlı bilgileri de bulabilirsiniz.



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