



Maitoallergiatutkimukseen tulevalle maitoproteiinin välttämisestä

A. Maidon välttäminen

Vältetään maitoa ja maitotuotteita sekä maidon proteiinia kaikissa muodoissa. Myös ruoanvalmistuksessa ja leivonnassa vältetään maitoa. Laktoositon tuote ei yleensä ole maidoton. Lue kaupassa tuoteselosteet!

Vältettävä:

- maito, myös vähälaktoositon maito sekä vuodenmaito ja muiden nisäkkäiden maito ja maitojauhe
- piimä, viili, jogurtti, rahka, smetana, kerma ja kermaviili
- jäätelö (myös kasvisrasvajäätelö)
- juusto (myös kasvisrasvajuusto)
- voi ja maitoa/maitoproteiinia sisältävät margariinit
- laktoosi (lääkkeissä olevaa laktoosia ei otarvitse välttää)
- maitoproteiini ja maitoproteiinivalmisteet (esim. hera, heraproteiini, kaseiini, kaseinaatit)

B. Maidon korvaaminen

Maito voidaan korvata ruoanvalmistuksessa ja leivonnassa vedellä. Pienillä lapsilla käytetään välttöjakson aikana sopivaa äidinmaitokorviketta esim. Almiron pepti, Pepti junior, Nutrilon soija, Neocate.

02.2010 Lastensairaudet