

# حساسية حليب الأبقار

( الفئات المستهدفة : الأمهات المرضعات - الرضع - الأطفال )



## المحتوى

- ٢ ..... التحسس لحليب البقر
- ٢ ..... التشخيص
- ٣ ..... التدبير
- ٤ ..... عدم تحمل اللاكتوز
- ٤ ..... النظام الغذائي الخالي من حليب البقر
- ٤ ..... بدائل الحليب للرضع والأطفال
- ٦ ..... ما هي الكمية الواجب علي إعطاؤها من بدائل الحليب؟
- ٧ ..... مكملات الفيتامينات والاملاح المعدنية
- ٧ ..... الفطام
- ٨ ..... أفكار حول الأطعمة والوجبات الخفيفة الملائمة لفطام طفلك
- ١٠ ..... التحقق من محتويات الأطعمة
- ١٣ ..... قائمة الأغذية الملائمة
- ١٦ ..... تناول الطعام خارج المنزل
- ١٨ ..... نصائح للسفر

**التحسس لحليب البقر**

نسبة انتشار التحسس لحليب البقر تتراوح من ٠,٢٥٪ إلى ٤,٩٪ وتكون النسبة أعلى عند الأطفال مقارنةً بالبالغين . تحدث الحساسية عندما يحدث رد فعل من الجهاز المناعي في الجسم كاستجابة للبروتينات الموجودة في الحليب مما يؤدي إلى حدوث ردة فعل جهاز المناعة للبروتين الموجود في الحليب . قد تحدث هذه التفاعلات التحسسية فوراً (خلال دقائق لساعتين من تناول الحليب أو أحد منتجاته) أو بشكل متأخر (خلال ساعتين إلى ٤٨ ساعة بعد تناول الحليب أو بعد فترة أطول) تتنوع الاعراض بين خفيفة وشديدة الدرجة وتتضمن:

- الاسهال أو الامساك (عادة مترافق مع ألم واحمرار في الناحية الشرجية).
- ارتجاع الطعام أو مايعرف بالقلس وقد يحدث الاقياء (الزواج).
- ألم معدة تشنجي وقد يسبب الصراخ من الألم كما قد يؤدي إلى تمدد المريض على ظهره بهدف تخفيف الألم.
- انتفاخ البطن
- ظهور دم أو مخاط بالبراز.
- طفح جلدي مع حكة ( احمرار أو شرى).
- تورم الوجه أو العيون أو الشفاه.
- حدوث اشتداد في حالة الاكزيما التي يعاني منها المريض ( والاكزيما تعرف أيضا بالتهاب الجلد التأتبي).
- صعوبة في إطعام الطفل أو رفض الطعام.
- نقص في الشهية وبطء في النمو ( تدعى أيضا بالنمو غير المستقر).
- سيلان الأنف أو انسداده.
- وزيز الصدر أو سعال.
- صعوبة البلع أو صعوبة التنفس ( وهذه تكون نادرة).

**التشخيص**

من المهم تشخيص الحساسية الغذائية من قبل طبيب أخصائي متمكن في أمراض الحساسية . سيتم الاستفسار عن الأعراض وقد يتم إجراء بعض الفحوص المخبرية على المريض . سيتم تحديد نوع الفحص المطلوب حسب نوع الأعراض والعلامات التي ظهرت بعد تناول الطعام .

**للتفاعلات الفورية ( الأنية )**

تساعد اختبارات وخز الجلد واختبارات الدم التي تقيس الأجسام المضادة « E » النوعية

للعامل المحسس على التشخيص . وللعلم فقد يكون من الصعب تفسير نتائج هذه التحاليل دون اللجوء لطبيب حساسية مختص . بعض الأحيان قد نحتاج للقيام بما يدعى بتحدي الطعام ( حيث يتم اعطاء كمية تزداد تدريجياً من الطعام الذي قد يسبب الحساسية مع مراقبة الأعراض السريرية أثناء تناوله ) قبل وضع التشخيص . ويتم ذلك في مستشفى مجهز بوسائل الأمان اللازمة لمثل هذه الحالات .

**للتفاعلات الآجلة**

في الوقت الحاضر الطريقة المثلى المعتمدة لتشخيص التفاعلات الآجلة هي ابعاد واقصاء الطعام ثم إعادة تقديمه مرة اخرى . وهذا يتضمن إزالة الطعام الذي قد يسبب الحساسية من الغذاء اليومي لفترة من الزمن . ثم يتم تقديمه مجدداً وبشكل متدرج بالزيادة لمعرفة فيما إذا كان هو فعلاً سبب التحسس . قد تكون هذه الطريقة صعبة لذا يمكن لأخصائي التغذية المساعدة في القيام بها بشكل آمن ودون انقاص المغذيات الأساسية من النظام الغذائي للمريض .

تقوم بعض الشركات بقياس الأجسام المضادة من صنف ج « G » وليس ي « E » كمياري لتشخيص الحساسية لحليب البقر أو عدم تحمله ولكن لا يمكن الاعتماد على هذا الاختبار في التشخيص . ومن الاختبارات الأخرى غير المعتمدة في التشخيص تحليل خصلة الشعر أو اختبارات علم الحركة أو اختبار فيغا وكلها كما ذكر لا يعتمد عليها وغير مقبولة وهي مجرد خداع .

**التدبير**

في معظم الحالات يتم معالجة التحسس لحليب البقر باتباع نظام غذائي دقيق خال من الحليب . سيساعدك اخصائي التغذية على تجنب الحليب بينما يحافظ على عناصر التغذية الأساسية لنمو وتطور طفلك . وحيث أن معظم الأطفال سيتخلصون من حساسيتهم للحليب لاحقاً في حياتهم فمن الضروري دائماً متابعتهم بانتظام . فهذا سيساعد في منع التجنب غير الضروري للأطعمة المهمة التي قد يحتاجها جسم الطفل . عليك مناقشة متى يتم إعادة تقديم الحليب لطفلك وكيفية تقديمه بشكل آمن مع أخصائي التغذية أو الطبيب .في بعض الحالات قد ينصحونك بإجراء اختبار تحدي الطعام لطفلك في المستشفى .

**عدم تحمل اللاكتوز**

عادة يتم الخلط بين عدم تحمل اللاكتوز والحساسية لحليب البقر حيث أن عدم تحمل

اللاكتوز لا يعتبر حساسية غذائية . وهو يحدث عندما لا يتمكن الجسم من هضم اللاكتوز وهو نوع من السكر الموجود في الحليب . تعتبر هذه الحالة بشكل عام حالة مؤقتة ممكن أن تحدث بعد نوبة اسهال حاد أو التهاب في المعدة والأمعاء (وجود جرثومة المعدة أو التهاب المعدة الجرثومي). كما يمكن أن تحدث جنبا الى جنب مع داء الزلاقي وغيره من الحالات التي تسبب التهابا مزمنيا في الأمعاء . بعض الاشخاص لديهم شكل وراثي لعدم تحمل اللاكتوز وعندها يكون عدم تحمل اللاكتوز دائم أو غير مؤقت. تعد حالة عدم تحمل اللاكتوز نادرة عند الأطفال الذين تقل أعمارهم عن السنة حيث تتطور بشكل عام لاحقا في الطفولة أو البلوغ.

الأعراض النموذجية تتضمن براز سائل مائي مع انتفاخ وألم بالبطن بعد تناول الأطعمة المحتوية على اللاكتوز. إذا شكى طفلك من أعراض أخرى كالطفح والاقياء والاسماك أو أنه لا ينمو نموا طبيعيا فمن الأرجح أنه يعاني من حساسية لحليب البقر وليس عدم تحمل اللاكتوز. إذا عكس علاج الحساسية لحليب البقر والتي تستوجب تجنب جميع مشتقات هذا الحليب فإنه في حالة عدم تحمل اللاكتوز يستطيع المريض تناول الأطعمة قليلة المحتوى من اللاكتوز كالجبن الصلب، الزبدة، واللبن الرائب، حتى كميات قليلة من حليب البقر دون حدوث أعراض التحسس لديه.

### النظام الغذائي الخالي من حليب البقر

هذا النظام خال من كل من بروتين حليب البقر (الكازين ومصل اللبن) واللاكتوز (سكر الحليب). كما يجب تجنب حليب الماعز والغنم أيضا لاحتوائها على البروتينات المحسنة الشبيهة بتلك الموجودة في حليب البقر.

ستزودك الارشادات التالية بنظام غذائي دقيق خال من حليب البقر لطفلك.

كما يمكن لأخصائي التغذية أن يقدم مساعدة إضافية لأولئك القادرين على تحمل كميات قليلة من الحليب أو من هم في طور التخلص من الحساسية للحليب.

### بدائل الحليب للرضع والأطفال

يعد الارضاع الطبيعي المصدر الافضل لتغذية الأطفال . وهو ملائم لمعظم الرضع الذين يعانون من حساسية لحليب البقر. أحيانا قد يتأثر الرضع ببروتينات حليب الأبقار الموجودة في حليب الأم والتي يكون مصدرها تناول الأم لكميات من حليب البقر في غذائها. فإذا كان طفلك يتحسس لحليب البقر فإننا ننصحك بتجنب حليب البقر ومشتقاته أثناء فترة الإرضاع . يتم اختبار هذه الطريقة ل ٨ أسابيع مع مراقبة تحسن أعراض الطفل. في حال عدم ظهور تحسن مع اتباع الأم لنظام غذائي صارم فعندها

نحتاج لاستبعاد محسسات أخرى معروفة كالصويا والبيض . في حال عدم حدوث تحسن رغم القيام بالاستبعاد عندها يمكنك العودة للنظام الغذائي العادي الطبيعي الذي يحتوي على حليب البقر والصويا والبيض والمحسسات الأخرى.

في حال كان طفلك يعتمد على الحليب المصنع الى جانب الارضاع الطبيعي أو بدونه فهنا تحتاجين لتغيير نوع الحليب إلى حليب قليل التحسيس . سيقدم لك أخصائي التغذية النصيحة حول أفضل حليب صناعي يمكنك استخدامه لطفلك . ستكون هذه الأنواع متوافرة عبر وصفات طبية في كل من مستشفى حمد العام ومستشفى سدره.

الحليب الصناعي الذي تكون مكوناته مجزأة بشدة ( حيث يتم تحليل بروتين حليب البقر إلى أجزاء صغيرة) والذي يستخدم خمائر مستخلصة من لحم الخنزير بشكل أساسي لتحليل بروتين حليب البقر ولذلك هو غير معتمد في قطر ويتوفر حاليا أنواع خالية من مركبات الخنزير.

الحليب الصناعي المكون من الأحماض الأمينية (هذا النوع لا يعتمد في تصنيعه على حليب البقر كما أن البروتين المتوافر فيه محطم تماما).

من المهم معرفة أن هذه الأنواع من الحليب (المجزأة بشدة) تختلف في الطعم والرائحة عن الحليب الصناعي العادي . معظم الرضع تحت سن الستة أشهر سوف يتقبلون هذه الفروق . بينما يفضل عند الرضع الأكبر سنا أو الأطفال البدء بإدخاله تدريجيا خلال عدة أيام كما يفضل خلطه مع حليبهم اليومي المعتاد فذلك سيساعدهم على تقبل الطعم. قد تلحظين تغير براز طفلك للون الأخضر القاتم كما أن كميته قد تقل بعد استخدام هذه الأنواع من الحليب وذلك أمر طبيعي لا يتوجب القلق بسببه.

### كم هي المدة الواجب فيها استخدام هذه الأنواع من الحليب الصناعي المجزأ بشدة ؟

يحتاج النوع الذي ينصح باستخدامه من الحليب الصناعي المجزأ بشدة للتغيير حسب عمر الرضيع والاعذية اليومية التي يأخذها وحسب نموه وشدة ودرجة أعراض الحساسية الناتجة عن حليب البقر. يحتاج طفلك إلى تقييم دوري من قبل أخصائي التغذية للتأكد من أنه موضوع على الحليب الصناعي أو بدائل الحليب الأنسب له. في حال بدا أن طفلك قد تخلص من حساسيته ضد حليب البقر فسيقوم أخصائي التغذية بإعلامك متى يمكنك إيقاف هذا الحليب.

## ماذا عن حليب الصويا ؟

من الناحية المثالية يجب عدم اعطاء حليب الصويا للاطفال دون الستة أشهر من العمر. بالنسبة للأطفال الأكبر من ذلك فإن أخصائي التغذية سيقدم لك النصيحة الأمثل فيما إذا كان حليب الصويا ملائم لهم أم لا .

## ماذا عن البدائل الأخرى لحليب البقر ؟

يمكن استخدام بدائل حليب البقر ذات الأصل النباتي مثل الشوفان وفول الصويا والبازللاء وجوز الهند والقنب وسائل الكينوا في الطهي لدى معظم الأطفال ممن أعمارهم فوق الستة أشهر . حاول أن تختار منها ما يحوي على ١٢٠ ملغ من الكالسيوم في كل ١٠٠ مل. يجب ألا تعطى هذه البدائل كغذاء أساسي مالم يبلغ طفلك السنين من عمره. تحقق بمساعدة أخصائي التغذية من ان حليب الصويا أو منتجات حليب الصويا ملائمة لطفلك حيث أن بعض الأطفال ممن يظهرون تحسسا لحليب البقر يظهرون تحسسا أيضاً بشكل متزامن لحليب الصويا .

يعد حليب الماعز والغنم أيضاً غير ملائمين كونهما يشبهان كثيراً حليب البقر من حيث التركيب. فالأطفال عرضة للتحسس منها أيضاً. كما يجب عدم إعطاء حليب الأرز للأطفال تحت عمر أربع سنوات ونصف لوجود مخاوف من احتوائه على الزرنيخ الطبيعي.

## ماهي الكمية الواجب علي إعطاؤها من بدائل الحليب ؟

معظم الرضع دون السنة يحتاجون ل ٦٠٠ مل من الحليب الصناعي المجزأ بشدة في اليوم لسد احتياجاتهم اليومية . في حال كان استهلاك طفلك لأقل من ٦٠٠ مل في اليوم فعليك مراجعة أخصائي التغذية ليتأكد فيما إذا كان طفلك يحتاج لمكملات غذائية أخرى.

الأطفال فوق السنة يحتاجون عادة ل ١٢٠ مل (٤ أوقية) ثلاث مرات باليوم من بدائل الحليب. على أية حال قد يحتاجون أكثر أو أقل حسب احتياجاتهم اليومية من الأملاح المعدنية والفيتامينات في غذائهم . وهذا يجب تقييمه من قبل أخصائي التغذية بشكل دوري.

في حال عدم تناول طفلك المقدار الكافي من بدائل الحليب حاولي استخدامها في إعداد وجبة حبوب على الإفطار وفي الطبخ أيضاً كصنع الصلصة البيضاء لتحسين نكهة السمك والمعكرونة على سبيل المثال أو في صنع الحلويات كالكاسترد أو حلى الأرز (انظر في قائمة الوجبات).

## مكملات الفيتامينات والأملاح المعدنية.

على الأمهات اللواتي يقمن بالارضاع الطبيعي متبوعاً بغذاء خال من حليب البقر الاستمرار بأخذ فيتامين دال (D ٦٠٠ وحدة دولية في اليوم). كما يمكن أن تكون هناك حاجة لأخذ الكالسيوم أيضاً مالم تتناول الأم أكثر من ٥٠٠ مل من بدائل الحليب الغنية بالكالسيوم في اليوم (ناقشي هذا الموضوع مع أخصائي التغذية).

يعد الكالسيوم من الأمور المهمة عند الأطفال المعتمدين على غذاء خالي من الحليب خاصة إذا لم يحصلوا على المقدار الكافي من بدائل حليب البقر أو الأطعمة غير المحتوية على مشتقات الحليب والغنية بالكالسيوم. في حال لديك أي مخاوف ناقشها مع أخصائي التغذية والذي سيقدم لك النصيحة.

في حال تجنب طفلك للأطعمة الأخرى بالإضافة للحليب ومشتقاته فقد يقترح عليك أخصائي التغذية البدء بإعطاء الفيتامينات والمعادن.

## القطام

قطام رضيع لديه حساسية حليب البقر مشابهة تماماً لقطام رضيع لا يملك تحسس ولكن يجب عليك ألا تقدمي له طعاما يحتوي على حليب البقر أو أحد منتجاته (كمثال اللبن الرائب ، اللبن ، الجبن ، الكريما ، الزبدة) . ينبغي أن تهديني إلى بدء إطعام طفلك الطعام الصلب عندما يبلغ الستة أشهر من العمر ولكن ليس قبل عمر الأربعة أشهر (١٧ أسبوع). إذا كان طفلك خديجا عليك استشارة أخصائي التغذية عن الوقت المناسب للقطام. كلما كبر طفلك عليك تقديم مواد ونكهات مختلفة له لمساعدته كي يستسيغ تشكيلة واسعة الأطعمة. انظري الأمثلة أدناه من أجل الحصول على أفكار لأطعمة ووجبات خفيفة مناسبة.

ابدأي القطام بأطعمة معروفة بقله حساسيتها كالأرز المهروس ، البطاطا، جذور الخضار الخضراء والفواكه. استخدمي القليل من حليب طفلك المعتاد (حليب الأم أو الحليب الصناعي المجزأ بشدة) واخليه مع الطعام لتحصلي على القوام المطلوب. هناك بعض الشكوك حول الوقت الأنسب لتقديم الأطعمة المحسنة الشائعة الأخرى (كمثال البيض وفول الصويا والقمح والفول السوداني والمكسرات الأخرى، وبذور السمسم، بذور الخردل، والكرفس، والأسماك والمحار) لطفل لديه حساسية لحليب البقر. ليس هناك حاجة لتجنب هذه الأطعمة عند بلوغ طفلك الستة أشهر من عمره. إذا نصحت بالبدء بتقديم أطعمة محسنة لطفلك فعليك تقديم نوع واحد كل مرة فهذا سيساعدك في تحديد أصناف الأطعمة التي يتحسس عليها. من المهم أن تتم عملية القطام هذه تحت إشراف أخصائي التغذية.

يجب أن لا يقدم العسل للأطفال تحت عمر السنة .

#### أفكار حول أطعمة ووجبات خفيفة ملائمة لطفام طفلك

- المرحلة الأولى (يجب أن يكون الطعام مهروساً).
- الفواكه الطرية والخضراوات المطبوخة (كمثال التفاح المطبوخ أو الكمثرى والأفوكادو والموز والجزر والجوز واليقطين والبطاطا الحلوة).
- الحبوب الخالية من الحليب ممزوجة مع بدائل الحليب (مثل أرز الأطفال، عصيدة الأطفال. يرجى ملاحظة أن بعض هذه المنتجات قد تحتوي على الحليب لذلك تحقق بحذر من قائمة المكونات على الملصق الغذائي).
- اللحم أو الدجاج أو العدس المهروس.

#### الفضور :

- وجبة الحبوب الخالية من الحليب أو عصيدة مع بديل الحليب مع فواكه مهروسة أو الموز المهروس.
- الخبز المحمص كأصابع مع السمن الخالي من الحليب.
- الوجبات الخفيفة والأطعمة التي تأتي على شكل أصابع.
- قطع صغيرة طرية من ثمار الفاكهة الناضجة (مثل الفراولة والموز والخوخ والمانجو والبطيخ).
- المشمش المجفف أو الزبيب المطحون.
- الخضار الطازجة على شكل عصي (كالخيار والفلفل).
- قطع الخضار المطبوخ قليلاً (كالبروكلي والقرنبيط والجزر والكوسا، والفاصوليا الخضراء).
- الخبز على شكل أصابع أو كعك الأرز مع الحمص والأفوكادو المهروسة أو الجنبنة القابلة للدهن الخالية من مشتقات الحليب.
- السندويشات مع لحم الديك الرومي المدخن أو الدجاج أو التونا أو مايونيز البيض أو الجنبنة الخالية من مشتقات الحليب ، شرائح الخيار والسمن الخالي من الحليب.
- الخبز المحمص مع الفاصولياء المخبوزة والمطهوه جيداً مع البيض المخفوق (ممزوجة مع بديل الحليب) مع السمن الخالي من الحليب.

#### الوجبة الرئيسية

- اللحم المفروم أو السمك المفتت يقدم مع:
- المعكرونة مع الخضار المحمصة وصلصة الطماطم أو الصلصة البيضاء الخالية من الحليب ويمكن إضافة جبنة الصويا القابلة للدهن إلى المعكرونة المطبوخة لصنع الصلصة.
- البطاطا المهروسة / المشوية المقطعة ، خضار مهروسة أو مقطعة.
- سمك وبطاطا مهروسة ( بديل الحليب مع السمن الخالي من مشتقات الحليب ) مع الخضار.
- العدس المهروس والمطبوخ المعروف ب « الدال » ، الحمص أو غيره من البقول مع أرز مطبوخ ومسلوق جيداً .

#### الحلويات :

- الثمار الطازجة أو المجففة الطرية.
- المشتقات الخالية من منتجات الحليب مثل الزبادي ، الحلويات، البوظة (الآيس كريم) الخالية من حليب البقر الكاسترد مع الفواكه.
- حلو الأرز ، السميد أو الكاسترد المصنوع من بدائل الحليب.
- هلام الحليب أو كاسترد البيض (غير ملائم إذا كان الطفل يعاني من حساسية ضد البيض) المصنوعة من بدائل الحليب.
- الفواكه المفتتة ممزوجة مع السمن الخالي من منتجات الحليب.
- قد يحتوي على الحليب فدائماً تفحص المغلف.
- حاولي جعل الوجبات / الحلويات الخالية من الحليب على دفعات وقومي بتجميدها في أواني مكعبة الشكل للسماح بتقديم أقسام صغيرة مع تقليل الهدر.
- المرحلتين الثانية والثالثة ( المرحلة الثانية هي الهرس مع قطع طرية وأطعمة لينة بشكل الأصابع. المرحلة الثالثة فرم أطعمة الأسرة والأطعمة الصلبة).

ملاحظة : في حال وجود حساسية لأطعمة أخرى لدى طفلك فاستشيري أخصائي التغذية للتأكد من سلامة تناول كل الأطعمة المنصوح بها في الاسفل.

## التحقق من محتويات الأطعمة

يتوجب في العديد من البلدان و بموجب القانون التصريح مباشرة عن وجود حليب البقر وغيره من المحسسات الشائعة في مكونات المنتج الغذائي. وحيث أن هناك العديد من المنتجات الغذائية مستوردة من هذه البلدان ممن يتم التثويه عن وجود منتجات الحليب في مكونات منتجاتها فهناك أيضاً العديد من المنتجات من بلدان أخرى لا تتبع هذا القانون لذا عليك تفقد المكونات بحذر.

الأطعمة التي تباع بشكل حر (كتلك التي من المخازن ، الجزارين أو المقاهي) أو الأطعمة التي تغلف للبيع مباشرة (كما في محال الشطائر ، الأكشاك الصغيرة ، بعض مخازن التموين) لا تملك قائمة بالمكونات التي تحتويها لذلك اسأل دائماً البائع أو اطلب المساعدة حتى يتم توضيح ذلك.

هناك العديد من الطرق التي يتم فيها تصنيف حليب البقر لذا توخي الحذر وتفحصي قائمة المكونات في الطعام وتجنبي الأطعمة التي تحوي ما يلي ( فهي تحتوي على مركبات حليب البقر ويجب تجنبها):

- حليب البقر (طازج ، معقم).
- الحليب المجفف بالحرارة.
- اللبن الرائب ، الجبن الأبيض.
- المارجرين.
- البوظة ( الآيس كريم ) .
- بودرة الحليب .
- بروتين الحليب.
- الحليب المجمد .
- بروتين مصل الحليب.
- كازينات الكالسيوم .
- بروتين مصل اللبن المهدرج.
- لاكتوغلوبولين .
- لاكتوبومين .
- حليب الزبدة ، زيت الزبدة .
- الحليب المكثف.
- الجبن .
- الزبدة ، السمن .
- الكريما ، الكريما الاصطناعية.
- بودرة الحليب منزوع الدسم.
- سكر الحليب .
- مصل الحليب ، مصل الحليب المجمد .
- الكازيين ، أملاح الكازيين .
- الكازيين المهدرج .
- كازينات الصوديوم .
- الحليب المعدل .

إذا كان الغلاف يذكر كلمة لاكتوز فعندها يجب تجنبها في حالة واحدة وهي أن طفلك لديه عدم تحمل للاكتوز أو في حال التحسس الشديد لحليب البقر.

تفحص المغلف دائماً وبشكل متكرر حتى لو كنت قد فحصتها سابقاً حيث تقوم المعامل من وقت لآخر بتغيير المكونات كمثل « وصفة جديدة محسنة » . لذلك فإن الفحص الدائم هو الطريقة الأكثر أماناً لحياة طفلك.

علامات تحذيرات الحساسية على غلاف الأطعمة (أي وضع دائرة حول المواد المحسنة في المنتج)

تملك العديد من أغلفة الاطعمة على نصائح تحذيرية عن الحساسية أو مايسمى صناديق الحساسية (وهي عبارة عن وضع اسم المواد المحسنة داخل دائرة أو مربع على غلاف المنتج) مصرحة بأنها تحوي أطعمة معينة (مثل المكسرات ، الحليب ، البيض) ولكن هذه الطريقة في التحذير ليست إجبارية على المصانع بل اختيارية وعليه اذا لم يحتوي المغلف على صناديق أو عبارات تحذيرية فذلك لا يعني أن المنتج آمن للأكل. تفحص قائمة المكونات دائماً . اذا كانت العبارة التحذيرية عن الحساسية لا تظهر ارتباطاً مع المكونات الموجودة على المغلف لا تتناول هذا الطعام حتى تتأكد من المعمل المنتج.

مثال على صندوق الحساسية.



## المارغرين المصنوع من زيت الزيتون

المكونات : زيت نباتي (مكون من ٢٢ ٪ زيت الزيتون ، ماء ، بودرة مصلى اللبن (حليب) ، ملح ١،٣ ٪ الموازن (الجينات الصوديوم) مستحلب (أحادي وثنائي غليسريد الحموض الأمينية) حمض اللاكتيك ، منكهات طبيعية ، فيتامين أ و د ، ملون (الكاروتين)

## نصيحة لمرضى الحساسية : يحتوي على الحليب

لذلك يعد هذا السمن غير ملائم كغذاء خالي من حليب البقر بسبب احتوائه على مصلى اللبن.

وجود عبارة قد يحتوي أو مصنع في معمل على العبوة.

لا يتوافر قانون في الوقت الراهن يبين متى يجب استخدام مثل هذه العبارات على المنتج الغذائي. من الصعب جدا تحديد خطر حدوث تفاعل تحسسي لكل منتج على حدة. وحيث يتم استخدام هذا التصنيف في الكثير من الأطعمة فمن المهم استشارة أخصائي التغذية وأخذ النصيحة منه فيما يخص مدى أمان هذه الأطعمة على طفلك ونصح بعدم تناول هذه الأطعمة.

## التلوث بالتماس

يحدث أثناء تحضير الأطعمة. إذا أردت تجنب ظهور آثار حليب البقر تأكد من أن جميع أسطح مكان العمل وألواح التقطيع نظيفة بشكل جيد. استخدام أواني منفصلة لكل من المربي والزبدة .. الخ ، واستخدم أدوات نظيفة لتقديمهم. تتضمن الحالات التي يزداد فيها خطر حدوث تلوث بالتماس : حفلات الشواء، البوفيهات، محلات بيع المعلبات ومحلات الخدمة الذاتية (لبيع السلطة). الشطائر المغلفة والمعدة مسبقاً حيث أنها تحمل خطر التلوث بالتماس لذا يفضل تجنبها.

ستعطي الصفحات التالية أمثلة عن الأطعمة الخالية من حليب البقر والأطعمة الحاوية على حليب البقر. من فضلك انتبه أن هذه القائمة معدة على سبيل المثال لا الحصر لذا تفقد دائماً أغلفة الأطعمة.

| الأطعمة الملائمة   | طعام قد يحتوي على الحليب   | الأطعمة الواجب تجنبها   |
|--|--|---|
| <p>لأغذية الملائمة في شكلها الخارجي للحليب ومنتجات الألبان بدائل الحليب ومنتجاته: حليب الشوفان، حليب الصويا، حليب جوز الهند، حليب الكينوا، حليب القنب، حليب المكسرات مثل حليب اللوز وحليب الأرز إذا كان العمر أكثر من ٤ سنوات ونصف. كريم الصويا، كريم الشوفان. جبن الصويا (الصلب، اللين، الذائب، بارميزان). زبادي الصويا وحلويات الصويا، وجوز الهند والأرز وآيس كريم المكسرات غير الحاوي على حليب البقر.</p> | <p>زبدة فول الصويا.</p>  | <p>حليب البقر، الحليب الخالي من اللاكتوز، حليب الماعز وحليب الغنم بما في ذلك منزوع الدسم، وقليل الدسم، وكامل الدسم. حليب الأرز للأطفال ما دون ٤ سنوات ونصف. الحليب المجفف، الحليب المبخر، الحليب المكثف، نكهات الحليب، مكملات القهوة، مثل مبيضات القهوة و الكريم، الكريم الاصطناعي. الجبن، الزبادي ومشروبات الألبان والآيس كريم واللبن. الزبادي / الأجبان، والتي تحتوي على بروتين الحليب.</p> |
| <p>الدهون والزيوت الدهون النقية، الزيوت، المارغرين الخالي من منتجات الحليب. السمن النباتي الغير حاوي على منتجات الألبان.</p>   | <p>زبدة فول الصويا.</p>  | <p>الزبدة، السمن البلدي ، السمن العادي والمارغرين.</p>  |
| <p>الحبوب الدقيق، دقيق الذرة، الشوفان، الأرز. المعكرونة المجففة والكسكس. البيتزا المحلية الصنع باستخدام المكونات المناسبة. بعض أنواع البسكويت الجاف المسمى « كراكرز » /غير محتوي على الحليب.</p>   | <p>الخبز - خبز الحبوب الكاملة، الخبز البني والأبيض (يخلو معظمهم من الحليب)، الجباتي وخبز النان. البسكويت الهش، الخبز المقرمش، الكعك، البسكويت. البيتزا الطازجة، البيتزا المعلبة بالصلصة، أوعية النودلز. حبوب الإفطار - الكثير منها يخلو من الحليب، مثل: Shreddies™، Weetabix™، Cheerios™، Cornflakes™، Rice Krispies™.</p> | <p>المعجنات. البيتزا المحشوة، مثل اللازانيا. بيتزا. موسلي، وحبوب الإفطار التي تحتوي على الشوكولاته.</p>   |

| الأطعمة الملائمة  | طعام قد يحتوي على الحليب  | الأطعمة الواجب تجنبها   |
|---|---|---|
| الحلوى<br>الهلام ( الجلي ) والعلكة.<br>العصائر.<br>الشوكولاتة الخالية من الصويا /<br>الأرز / (ولكن احذر من آثار وبقايا<br>الحليب - تحقق من الملصقات<br>الغذائية).   | الشوكولاته الداكنة (معظمها خالية<br>من الحليب، ولكن قد تحتوي على<br>آثار الحليب).         | التوفي، fudge<br>butterscotch .<br>الآيس كريم و milk lollies .<br>شوكولاته الحليب والشوكولاته<br>البيضاء.   |
| المشروبات<br>عصير الفواكه، عصائر السكواش<br>المشروبات الغازية (غير مناسبة<br>للأطفال الصغار).<br>الشاي والقهوة (غير مناسب<br>للأطفال الصغار).   | المشروبات المشتراة من آلة بيع<br>المشروبات في الشوارع والمحلات.                           | الحليب المخفوق سواء بودرة أو<br>الشراب.<br>الشاي الأبيض ( شاي الكرك )،<br>كابتشينو، مشروبات الشعير مثلاً<br>Horlicks™، Ovaltine™،<br>الشوكولاته الساخنة، وشوكولاته<br>الممزوجة بالحليب.                 |
| أطعمة أخرى<br>المربي والعسل وشراب القيقب<br>والعسل الأسود.<br>لحم البقر والخميرة، مثلاً Bovril<br>™، مارميتي™، vegemite™<br>الملح والفلفل والأعشاب والتوابل<br>ومعجون الطماطم.<br>الصلصات المصنوعة من بدائل<br>الحليب.<br>الملونات الغذائية و صلصات السلطة<br>المكونة من الزيت.<br>السكر. | سلطة الكريمة والمايونيز.<br>مساحيق المرق، مكعبات المرق.<br>صلصة الطماطم.<br>الحساء المعب. | الليمون المخلوط باللبن أو قشطة<br>الليمون جبن الليمون.<br>زبدة الشوكولاته.<br>الصلصات المصنوعة من الحليب،<br>صلصة المأكولات البحرية، صلصة<br>الفجل.<br>بعض محليات الأغذية الاصطناعية.<br>كريمة الشورية. |

| الأطعمة الملائمة   | طعام قد يحتوي على الحليب  | الأطعمة الواجب تجنبها  |
|--|---|--|
| اللحوم، الأسماك وبدائلهم:<br>جميع اللحوم الطازجة والمجمدة،<br>والدواجن.<br>جميع الأسماك الطازجة والمجمدة .<br>البيض.<br>البقول: العدس، الفول،<br>الحمص(الخالي من اللبن)<br>الصويا المجروشة.<br>التوفو.                             | التنقانق، برغر اللحم،<br>منتجات اللحوم المخبوزة على سبيل<br>المثال: قطع الدجاج.<br>الأسماك المغموسة في الصلصات<br>وفئات الخبز، أصابع السمك،<br>السمك المعب، معاجين الأسماك و<br>pates.<br>الوجبات الجاهزة.<br>الفاصوليا المخبوزة والمواد الغذائية<br>من مطاعم الوجبات السريعة<br>والوجبات الخارجية.<br>المكسرات المجففة و المحمصنة أو<br>المنكهة، وزبدة الفول السوداني. | كيش، لفائف السجق، فطائر اللحم،<br>بيض اسكتلندي، البيض المخفوق،<br>كيش بالبيض، أومليت.<br>خليط السمك.   |
| الخضروات:<br>جميع أنواع الخضار الطازجة<br>والمجمدة والمجففة والمعلبة.  | البطاطس الجاهزة ، كرات البطاطا،<br>ورقائق الفرن، ورقائق البطاطس<br>وغيرها من الوجبات الخفيفة.<br>صلصة الخضار. الفاصوليا<br>المخبوزة.<br>سلطة الكرنب.  | فطائر الخضار، الخضار المطبوخ<br>مع الزبدة أوالمطبوخة مع الصلصة<br>البيضاء أو الجبن.  |
| الفواكه:<br>جميع أنواع الفواكه الطازجة،<br>المجمدة، المعلبة والمجففة.<br>عصير الفواكه.   | الحلويات المصنوعة من الفاكهة،<br>حشوات فطيرة الفاكهة.   | اللبن الرائب المخلوط مع الفواكه<br>والفواكه المغلفة بالشوكولا، فطائر<br>الفاكهة، وخليط الفاكهة في الحليب<br>أو الزبدة.   |
| الحلويات<br>الأرز، ساغو، tapioca، والسميد<br>المصنوع من بدائل الحليب.<br>حلويات الصويا.<br>الهلام ( الجلي ) .<br>الحلويات المحلية الصنع الخالية من<br>الحليب، على سبيل المثال الكعك<br>الاسفنجي المنزلي غير المحتوي على<br>الحليب. | بودرة الكاسترد.   | الحلويات المكونة من الحليب، مثل:<br>Angel Delight™،<br>والمهلبية وحلويات الخفق الفورية.<br>كاسترد البيض ويودينج الحليب،<br>والكاسترد، ويودينج الشوكولاته،<br>و صلصات الشوكولاته.<br>الكعك الإسفنجي، الكرامبلز، كعك<br>الجبن.<br>بروفيت رولس. |

## تناول الطعام خارج المنزل

اعتماداً على شدة الحساسية عند طفلك لا سيما إذا كانت الحساسية شديدة جداً؛ قد تفيد هذه النصائح:

- تحقق من الموقع الإلكتروني للمطعم العديد من مواقع المطاعم الإلكترونية الآن تحتوي على الكثير من المعلومات الغذائية ومعلومات الحساسية.
- اتصل بالمطعم مسبقاً للسؤال عن ما إذا كان بإمكانهم إعداد طعام ملائم لطفلك المصاب بالحساسية الغذائية، حاول الاتصال بهم خارج وقت الذروة حتى يتمكنوا من تخصيص الوقت الكافي للتعامل مع طلبك.
- تعرف على المطعم المفضل لديك وعلى الشيف أيضاً.
- التحدث إلى النادل / النادلة أو رئيس الطهاة عند الوصول إلى المطعم للتحقق من أنهم جميعاً على بينة من حساسية الأغذية لدى طفلك. قد تجد أنه من المفيد استخدام « بطاقة الحساسية الغذائية » التي تحوي على المواد التي يتحسس منها طفلك وتسليمها إلى النادل / النادلة لإيصالها إلى الشيف.

يتوجب الطلب من موظفين المطعم التأكيد على أن الطعام المقدم لم يكن له أي اتصال مع الحليب أو المنتجات التي تحتوي على حليب الأبقار.

تجنب المطاعم المزدحمة يساعد على إعطاء الموظفين مزيداً من الوقت للتحقق من المكونات بشكل صحيح.

- إذا ظل الشك يلازمك فالأفضل أن تذهب إلى مكان آخر تتأكد فيه من سلامة المكان لطفلك.
- احرص على اختيار الأطعمة الخالية من الإضافات الكثيرة، وذلك لأن الصلصات والمرق تحتوي على العديد من المكونات والتي لا يمكن تذكرها دائماً من قبل الطباخين.

- تذكر أن حليب الأبقار قد لا يذكر في وصف الطعام المقدم لذا قم بالتحقق من المصادر الخفية (مثل الزبدة والخبز والمعجنات، والخليط، والشوكولاته) بنفسك.
- إذا كان هناك صنف من قائمة الطعام لا تعرف محتوياته وتركيبه، فمن الأفضل عدم اختياره.
- في أماكن الخدمة الذاتية ( البوفيه) كن على بينة من خطر التشارك الغذائي.
- تأكد من أن الذين تتناول بصحبتهم الطعام على معرفة بالحساسية الغذائية لطفلك وكيفية التصرف في حال حدوث التفاعل التحسسي.
- قم بحمل الأدوية الضرورية معك التي أوصى بها الطبيب وتأكد من عدم إنتهاء تاريخ صلاحيتها قبل خروجك من المنزل.
- إذا كان طفلك يتناول الطعام مع الأصدقاء أو في الحفلات تذكر إبلاغهم عن وجوب خلو غذاء طفلك من الحليب. وإخبارهم عن الأطعمة التي يسمح بتناولها والأطعمة التي يجب تجنبها.
- وفي حفلات الأطفال قد يكون من الأفضل أن تأخذ بنفسك طعام طفلك الخالي من حليب الأبقار، وإذا كنت لن تبقى بصحبة طفلك قم بالتحدث إلى أصحاب الحفلة وأشرح مدى جدية رد فعل الحساسية للطفل وكيفية التعامل معها.
- تجنب السندويشات المعدة مسبقاً مثل تلك الموضوعية في علب جاهزة لأنها غالباً ما تحتوي على بروتين حليب البقر داخل عجينة الخبز أو الحشوة. لذا من الأفضل حمل السندويشات الخاصة لطفلك. استخدم السمن الخالي من الحليب، وللحشوة على سبيل المثال: التونة أو بيض المايونيزو جبن الصويا، وإذا كانت هذا الاختيارات غير ممكنة؛ حاول شراء السندويشات الطازجة من المخابز واطلب الخبز الخالي من الحليب ومن أي سمن وقم باختيار الحشوة المناسبة.
- عند شراء الوجبات السريعة؛ تجنب البييتزا والأطعمة المطبوخة في خليط من المواد الدسمة والدهون مثل السمك، قطع الدجاج والفتاير (nuggets). وبدلاً منها قم بشراء شرائح الدجاج المشوي أو البرغر العادي. معظم مطاعم الوجبات السريعة الكبيرة يتوفر لديها الخبز الخالي من الحليب لكن يجب التأكد دائماً قبل الطلب.
- اسأل عن محتويات ومركبات السلطات (بما في ذلك تلك التي تضاف إلى البرغر) فهذه من الممكن أن تقدم بدون الصلصات، إلا إذا كنت متأكداً من أنها خالية من الحليب.
- معظم الحلويات التي تباع في مطاعم الوجبات السريعة تحتوي على الحليب أو الأيس كريم الذي يحتوي على الحليب ولكن الآن هناك الكثير من المطاعم التي تقدم الفواكه الطازجة كبديل صحي.

## نصائح للسفر

بالاعتماد على شدة الاعراض التحسسية التي يعاني منها طفلك بخاصة إذا كانت شديدة بالفعل فسوف تجددين بعض هذه النصائح مفيداً .

إذا سافرتي خارج بلدك حاولي التعرف على كيفية شرح ما يعانيه طفلك من تحسس بلغة البلد المضيف المحلية . هناك العديد من مواقع الانترنت التي تقدم مقاطع وجمل سهلة وبطاقات مترجمة عن مصطلحات تناول الطعام خارجاً بلغات عدة كمثال .

www.allergyfreepassport.com , www.yellowcross.co.uk and  
. www.food-info.net/allergy.htm

إذا كنت مسافرة تحدثي للخطوط الجوية مسبقاً للتحقق من أنهم يستطيعون تلبية احتياجات طفلك الغذائية خلال الرحلة . اجعلي طاقم الطائرة يتعرفون عليك جيداً للتأكد من الحصول على الوجبة الصحيحة واطلبي منهم تزويدك بقائمة بمكونات الوجبات المقدمة على متن الطائرة .

ضعي في الحسبان أن تأخذي معك وجبات خفيفة خلال الرحلة فقد تتأخر عن موعدها أو قد تكون الوجبة التي طلبتها غير متوفرة في يوم السفر . حاولي الحصول على ورقة من الطبيب أو أخصائي التغذية تشرح فيها سبب الحاجة إلى طلب غذاء خاص . ضعني الأطعمة الخاصة التي لم تحتاجي إليها في حقيبتك . لا تأخذي معك فواكه أو خضار أو لحم حيث أنه غير مسموح بها على متن الطائرة .

تحققي من أن الخطوط الجوية لا تفرض قيود على كمية السوائل التي بإمكانك أخذها على متن الطائرة .

قد تطلب بعض خطوط الطيران تقريراً من الطبيب أو أخصائي التغذية للسماح لك بأخذ أكثر من ١٠٠ مل من السوائل ، مضادات الهيستامين ، الحليب الصناعي المجزأ بشدة .

إذا كنت تحملين محقنة الادرينالين الآلية عليك الحصول على تقرير طبي من طبيبك يؤكد إصابة طفلك بالحساسية .

احملي الأدوية التي تتقذ طفلك مثل مضادات الهيستامين ومحقنة الأدرينالين الآلية وتأكدي من تاريخ صلاحية الأدوية .

تأكدي من أن أصدقائك المسافرين معك يعلمون جيداً عن حساسية طفلك وكيفية التصرف في حال ظهرت الأعراض .

إذا كنت ستقيمين في فندق حاولي الحصول على غرفة مزودة بمطبخ في حال عدم وجود أماكن آمنة لتناول الطعام في الخارج .

تأكدي من أن لديك رقم هاتف مستشفى قريب من مكان إقامتك أو خدمات الطوارئ والحفاظ على رقم التأمين الطبي الخاص بك في متناول يديك في حال الحاجة إليه .

تأكدي من أنك أو طفلك تحملان نوعاً من بطاقات التعريف بالحساسية ، أساور التعريف الطبية، بطاقات التعريف وعبوات معدة للسفر والتي تحفظ الأدوية من التعرض للبرد أو الحرارة المفرطة .

للمزيد من المعلومات؛ يرجى التواصل معنا على البريد الإلكتروني التالي:  
AIAP@hamad.qa

