

النظام الغذائي الخالي من حليب البقر

الفئات المستهدفة :

الأمهات المرضعات, الرضع, الأطفال



مؤسسة حمد الطبية
Hamad Medical Corporation

HEALTH • EDUCATION • RESEARCH صحة • تعليم • بحوث

إعداد

د. مهدي العادلي

استشاري أول في أمراض الحساسية والمناعة
برنامج التوعية بأمراض المناعة والحساسية

مؤسسة حمد الطبية

المحتوى

٢	الحساسية من حليب البقر والصويا
٣	التشخيص
٤	التدبير
٤	عدم تحمل اللاكتوز
٥	الغذاء الخالي من حليب البقر
٥	بدائل الحليب للرضع والأطفال
٧	كم تبلغ كمية بديل الحليب الواجب علي إعطاؤها؟
٧	المكملات المعدنية والفيتامينات
٨	الغطاء
٩	أفكار حول الوجبات والمقبلات الخالية من حليب البقر
١٠	تفحص أصناف الطعام
١٣	قائمة الأغذية الملائمة
١٧	تناول الطعام خارج المنزل
١٩	نصائح للسفر

يتنوع الانتشار المقدر للتحسس من حليب البقر بين ٠,٢٥% و ٤,٩% حيث تتواجد النسبة الأعلى عند الأطفال مقارنة بالبالغين . تحدث الحساسية عندما يتفاعل الجهاز المناعي في الجسم مع البروتينات الموجودة في الحليب. قد تحدث هذه التفاعلات التحسسية فوراً (خلال دقائق لساعتين من تناول الحليب أو أحد منتجاته) أو متأخرة (خلال ساعتين ل ٤٨ ساعة أو أطول) تتنوع الاعراض بين خفيفة الى شديدة الدرجة وتتضمن :

- الإسهال أو الإمساك (عادة مترافق مع ألم واحمرار في المؤخرة)
- القلس أو القيء
- ألم تشنجي في المعدة مع صراخ مستمر وألم بالظهر
- انتفاخ البطن
- ظهور دم أو مخاط بالبراز
- طفح جلدي حاك (احمرار أو شرى)
- تورم الوجه أو العيون أو الشفاه
- هجمات إكزيما (تدعى أيضا بالتهاب الجلد التأتبي)
- صعوبة في الإطعام أو رفض الطعام
- نقص في الشهية وبطء في النمو (تدعى أيضا بالنمو المترنح)
- سيلان أو انسداد الأنف
- وزيز أو سعال
- صعوبات بالابتلاع أو التنفس (نادرة)

التشخيص

من المهم تشخيص الحساسية للاطمعنة من قبل أخصائي متمرس. سيسألونك أسئلة حول الأعراض وقد يجرون بعض الفحوص. سيعتمد نوع الفحص المطلوب على نوع الأعراض التحسسية الظاهرة.

للتفاعلات (الأعراض) الفورية (الأنية)

قد تساعد اختبارات وخز الجلد واختبارات الدم التي تقيس أضداد مناعية «أي «محددة على التشخيص. قد يكون من الصعب تفسير نتائج هذه التحاليل دون اللجوء لطبيب مختص بالتحسس. بعض الأحيان قد نحتاج للقيام بما يدعى بتحدي الطعام (حيث يتم اعطاء كمية أكبر من الطعام المتهم بإحداث الحساسية مع مراقبة الأعراض) قبل وضع التشخيص. ويتم ذلك في مستشفى آمن ومجهز .

للتفاعلات (الأعراض) الأجلة

الطريقة المثلى حالياً المعتمدة لتشخيص التفاعلات الأجلة هي إبعاد وإقصاء الطعام وإعادة تقديم الطعام . وهذا يتضمن إزالة الطعام المتهم بإحداث التحسس من الغذاء اليومي لفترة من الزمن. ثم يتم تقديمه مجدداً وببطء لمعرفة فيما إذا كان هو فعلاً سبب التحسس. قد تكون هذه الطريقة صعبة لذا يمكن لأخصائي التغذية المساعدة في القيام بها بشكل آمن ودون إنقاص المغذيات الأساسية من النظام الغذائي.

تقدم بعض الشركات عرضاً لإختبار الحساسية للطعام أو عدم تحمله والتي تقيس الاضداد «جي» ولكن لا يمكن الاعتماد عليها في تشخيص الحساسية لحليب البقر أو عدم التحمل . كما لا يمكن الاعتماد على اختبارات أخرى كتحليل الشعر أو اختبارات علم الحركة أو اختبار فيغا في التشخيص أيضاً .

التدبير

في معظم الحالات يتم معالجة التحسس لحليب البقر باتباع نظام غذائي صارم خال من هذا الحليب . سيساعدك أخصائي التغذية على تجنب الحليب بينما يحافظ على المغذيات الأساسية الضرورية لنمو وتطور طفلك . وحيث أن معظم الأطفال سيتخلصون من حساسيتهم فلذلك من الضروري دائما متابعتهم بانتظام . فهذا سيساعد في منع التجنب غير الضروري للأطعمة المسببة للتحسس . عليك مناقشة متى يتم إعادة تقديم الحليب لطفلك وكيفية تقديمه بشكل امن 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 من حليب البقر لكن عدم تحمل اللاكتوز لا يعتبر نوعا من أنواع الحساسية . وهو يحدث عندما لا يتمكن الجسم من هضم اللاكتوز (نوع من أنواع السكر الموجودة في الحليب) . يعتبر بشكل عام حالة مؤقتة ممكن أن تحدث بعد نوبة من التهاب المعدة والأمعاء (عسر الهضم) . كما يمكن أن يحدث جنبا إلى جنب مع داء الزلاقي وغيره من الحالات التي تسبب التهابا في الأمعاء . بعض الأشخاص لديهم شكل وراثي لعدم تحمل اللاكتوز والذي لا يكون مؤقتا . تعد هذه الحالة نادرة عند الأطفال الذين تكون أعمارهم تحت السنة حيث تتطور بشكل عام لاحقا في الطفولة أو البلوغ.

الأعراض النموذجية تتضمن براز رخو مائي مع انتفاخ وألم بالبطن بعد تناول الأطعمة الحاوية على اللاكتوز . إذا شكى طفلك من أعراض أخرى كالطفح و القيء والإمساك أو أنه لا ينمو نمو طبيعيا فمن الأرجح أنه يعاني من حساسية لحليب البقر وليس عدم تحمل اللاكتوز . على عكس علاج الحساسية من حليب البقر والتي تستوجب تجنب جميع مشتقات هذا الحليب فإن تدبير عدم تحمل اللاكتوز يتم بتناول الأطعمة الفقيرة باللاكتوز كالجبين الصلب الزبدة واللبن الرائب حتى كميات قليلة من حليب البقر دون التسبب بظهور أعراض التحسس.

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

ستزودك الأقسام التالية بنظام غذائي صارم خال من حليب البقر لطفلك.

كما يمكن لأخصائي التغذية أن يقدم مساعدة إضافية لأولئك القادرين على تحمل كميات قليلة من الحليب أو من تخلصوا من الحساسية .

بدائل الحليب للرضع والأطفال

يعد الإرضاع الطبيعي المصدر الأفضل للمغذيات للأطفال . وهو ملائم لمعظم الرضع الذين يعانون من حساسية لحليب البقر . أحيانا قد يتأثر الرضع ببروتينات الحليب الموجودة في حليب الأم والتي مصدرها غذائها . فإذا كان طفلك يتحسس لحليب البقر فاننا ننصحك بتجنب تناول 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 لنفي دور محسسات أخرى معروفة كالصويا والبيض . في حال عدم حدوث تحسن رغم القيام بالاستبعاد عندها يمكنك العودة للنظام الغذائي العادي.

في حال كان طفلك يعتمد على الحليب المصنع إلى جانب الإرضاع الطبيعي أو بدونه فهنا تحتاجين لتغيير نوع الحليب إلى حليب قليل التحسيس . سيقدم لك أخصائي التغذية النصيحة حول أفضل حليب صناعي يمكن استخدامه لطفلك . ستكون هذه الأنواع متوافرة عبر وصفات في مستشفيات حمد والسدرة . الحليب الصناعي المحلل بشدة (حيث يتم شطر بروتين حليب البقر لقطع صغيرة).

حليب الحموض الأمينية الصناعي (هذا النوع لا يعتمد في تصنيعه على حليب البقر كما أن البروتين المتوافر فيه محطّم تماما) من المهم معرفة أن هذه الأنواع ذات التأثير المحسّن القليل 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 تدريجياً خلال عدة أيام كما يفضل خلطه مع حليبهم اليومي المعتاد فذلك يساعدهم على تقبل الطعم .: قد تلاحظين بأن براز طفلك قد تغير للون الأخضر القاتم كما أن كميته قلت بعد استخدام هذه الأنواع من الحليب وذلك أمر طبيعي ولا يستدعي القلق.

كم هي المدة الواجب فيها استخدام هذه الأنواع من الحليب الصناعي ذات المحسسات القليلة؟

يحتاج النوع المنصوح باستخدامه من الحليب الصناعي للتغيير حسب عمر الرضيع ومدخوله الغذائي اليومي وحسب نموه وشدة التأثيرات الناتجة عن حليب البقر . يحتاج طفلك إلى تقييم دوري من قبل أخصائي التغذية للتأكد من أنه موضوع على الحليب الصناعي أو بدائل الحليب الانسب له .في حال ظهر بأن 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 إعطاء حليب الصويا للأطفال دون الستة أشهر من العمر، أما بالنسبة للأطفال الأكبر من ذلك فإن أخصائي التغذية سيقدّم 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 والبازلاء وجوز الهند والقنب وسائل الكينوا في الطهي لدى معظم الأطفال ممن أعمارهم فوق الستة أشهر . حاولي اختيار أحدها ممن يملك ١٢٠ ملغ من الكالسيوم في كل ١٠٠ مل . يجب ألا تعطى هذه البدائل كشراب رئيسي مالم يبلغ طفلك السنتين من عمره .تحققي بمساعدة أخصائي التغذية من أن حليب الصويا أو منتجات حليب الصويا ملائمة لطفلك حيث أن بعض الأطفال ممن يظهرون تحسسا لحليب البقر يظهرون تحسسا أيضا لحليب الصويا .

يعد حليب الماعز والخروف أيضا غير ملائمين كونهما يشبهان كثيراً حليب البقر من حيث التركيب . فالأطفال أيضا عرضة للتحسس منهما . كما يجب عدم إعطاء حليب الأرز للأطفال تحت سن الرابعة والنصف لوجود مخاوف من احتوائه على الزرنيخ الطبيعي .

ماهي الكمية الواجب علي إعطاؤها من بدائل الحليب ؟

٧

معظم الرضع دون عمر السنة يحتاجون ل ٦٠٠ مل (٢٠ أوقية في نصف لتر) من الحليب الصناعي ذو المحسسات القليلة في اليوم لسد احتياجاتهم اليومية . في حال استهلاك طفلك لأقل من ٦٠٠ مل في اليوم فعليك مراجعة أخصائي التغذية ليتأكد من أن طفلك لا يحتاج لأي مكملات غذائية .

الأطفال فوق عمر السنة يحتاجون عادة ل ١٢٠ مل (٤ أوقية) ثلاث مرات باليوم من بدائل الحليب . على أي حال قد يحتاجون أكثر أو أقل حسب مدخولهم اليومي من المعادن 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 أيضا كمثال لصنع الصلصة البيضاء فاتحة الشهية من أجل السمك والمعكرونة أو في صنع الحلويات كالكاسترد أو حلى الأرز (انظر في قائمة الوجبات)

الفيتامينات والمعادن

نصائح حول مكملات الفيتامين دال
على الأمهات اللواتي يقمن بالإرضاع الطبيعي متبوعاً بغذاء خال من حليب البقر الاستمرار بأخذ فيتامين دال (٦٠٠ وحدة دولية في اليوم) . كما يمكن الحاجة لأخذ الكالسيوم أيضا ما لم تتناول أكثر من ٥٠٠ مل من بدائل الحليب الغنية بالكالسيوم في اليوم (ناقشي هذا الموضوع مع أخصائي التغذية) .

يعد الكالسيوم قضية مهمة عند الأطفال المعتمدين على غذاء خالي من الحليب خاصة إذا لم يحصلوا على المقدار الكافي من بدائل حليب البقر او الأطعمة غير الحاوية 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 .

الغطام

غطام رضيع لديه حساسية ضد حليب البقر مشابهة تماما لغطام رضيع لا يملك تحسس فيما ماعدا أنه عليك ألا تقدمي له طعاماً حاوياً على حليب البقر أو أحد منتجاته كمثال (اللبن الرائب – اللبن – الجبن – الكريما – الزبدة). ينبغي أن تهدفي إلى بدء إطعام طفلك الطعام الصلب عندما يبلغ الستة أشهر من العمر ولكن ليس قبل الأربعة أشهر (١٧ أسبوع). إذا كان طفلك خديجا عليك استشارة أخصائي التغذية عن الوقت المناسب للغطام. كلما كبر طفلك عليك تقديم مواد ونكهات مختلفة له لمساعدته كي يستسيغ تشكيلة واسعة من الأطعمة. انظري الأمثلة أدناه من أجل الحصول على أفكار لأطعمة ووجبات خفيفة مناسبة.

إبدئي الغطام بأطعمة معروفة بقلّة حساسيتها كالأرز المهرّوس – البطاطا – جذور الخضار الخضراء والفواكه. استخدمي القليل من حليب طفلك المعتاد (حليب الأم أو الحليب الصناعي ذو المحسّسات القليلة) واخلطيه مع الطعام لتحصلي على القوام المطلوب. هناك بعض الشكوك حول الوقت الأنسب لتقديم الأطعمة المحسّسة الشائعة الأخرى مثل: (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 محسّسة لطفلك فعليك تقديم نوع واحد كل مرة فهذا سيساعدك في تحديد أي أطعمة يتحسس عليها.

من المهم أن تتم عملية الغطام هذه تحت إشراف أخصائي التغذية.

- يجب أن لا يقدم العسل أو صفار البيض للأطفال تحت عمر السنة .
- أطعمة ووجبات خفيفة ملائمة لغطام طفلك
- المرحلة الأولى (يجب أن يكون الطعام مهروسا)
- الفواكه الطرية والخضراوات المطبوخة كمثال (التفاح المطبوخ أو الكمثرى والافوكادو 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)
- اللحم أو الدجاج أو العدس المهروس.
- وجبة الحبوب الخالية من الحليب أو عصيدة مع بديل الحليب مع فواكه مهروسة أو موز 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
- الخضر الطازجة على شكل عصي (كالخيار والفلفل).
- قطع الخضار المطبوخ قليلا كالبروكلي والقرنبيط والجزر والجزر الأبيض والكوسا، والفاصوليا الخضراء.
- الخبز* على شكل أصابع أو كعك الأرز* مع الحمص والأفوكادو المهروسة أو الجبن الممدة الخالية من مشتقات الحليب.
- السندويشات مع التركي المدخن أو الدجاج أو التونا أو مايونيز البيض* أو الجبن الخالية من مشتقات الحليب – شرائح الخيار والسمن الخالي من الحليب.
- الخبز المحمص* مع الفاصولياء المخبوزة* والمطهونة جيداً مع البيض المخفوق (ممزوجة مع بديل الحليب) مع السمن الخالي من الحليب.

الوجبة الرئيسية

- اللحم المفروم أو السمك المفكت يقدم مع:
- المعكرونة مع الخضار المحمصة وصلصة الطماطم أو الصلصة البيضاء الخالية من الحليب يمكن إضافة الجبن المبشور بشكل ناعم والخالي من مشتقات الحليب إلى الصلصة وكبدل يمكن إضافة جبن الصويا الممددة إلى المعكرونة المطبوخة لصنع الصلصة.
- البطاطا المهروسة / المفرومة مشوية أو أخرى جديدة – خضار مهروسة أو مقطعة
- سمك وبطاطا مهروسة (بديل الحليب مع السمن الخالي من مشتقات الحليب) مع الخضار.
- العدس المهروس والمطبوخ أو الدال – الحمص أو غيره من البقول مع أرز مطبوخ ومسلوق جيداً.

الحلويات:

- الثمار الطازجة أو المجففة الطرية
- الزبادي الخالي من منتجات الحليب، الحلويات، البوظة (الآيس كريم) الكاسترد مع الفواكه.
- حلّى 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 فداءً 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 القاسية)

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

التحقق من أغلفة الأطعمة

في العديد من البلدان وبموجب القانون يتوجب التصريح مباشرة عن وجود حليب البقر وغيره من المحسسات الشائعة في مكونات المنتج الغذائي . لكن هذا المتطلب غير متوافر في قطر. وحيث أن هناك العديد من المنتجات الغذائية مستوردة من هذه البلدان ممن يتم التنويه عن وجود منتجات الحليب في مكونات منتجاتها فهناك أيضا 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 أسأل دائما البائع أو المساعد .

هناك العديد من الطرق التي يتم فيها تصنيف حليب البقر لذا توخي الحذر وتفحصي قائمة المكونات في الطعام وتجنبي الأطعمة التي تحوي ما يلي:

- حليب البقر (طازج , معقم)
- الحليب المجفف بالحرارة
- اللبن الرائب , الجبن الأبيض
- السمن
- البوظة (الآيس كريم)
- بودرة الحليب

- بروتين الحليب
- الحليب المجمد
- بروتين مصل الحليب
- كازينات الكالسيوم
- بروتين مصل اللبن المهدرج
- لاكتوجلوبولين
- لاكتوالبومين
- الحليب المعدل
- كازينات الصوديوم
- الكازيين المهدرج
- الكازيين , أملاح الكازيين
- مصل الحليب , مصل الحليب المجمد
- سكر الحليب
- بودرة الحليب منزوع الدسم
- الكريما , الكريما الاصطناعية
- الزبدة , السمن
- الجبن
- الحليب المكثف
- حليب الزبدة , زيت الزبدة

في معظم الحالات قد لا يحتاج لتجنب اللاكتوز إلا إذا كان الطفل يعاني من عدم تحمل اللاكتوز أو في حال التحسس الشديد لحليب البقر .

تفحص دائماً المغلف حيث تقوم المعامل من وقت لآخر بتغيير المكونات، مثل إعداد وصفة جديدة محسنة، لذا من الأفضل دائماً تفحص قائمة المكونات لدواعي الأمان.

تحذيرات الحساسية / الصناديق

تملك العديد من أغلفة الأطعمة على نصائح تحذيرية عن الحساسية أو صناديق الحساسية مصرحة بأنها تحوي أطعمة معينة (كمثال المكسرات، الحليب، البيض) ولكن هذا اختياري وعليه إذا لم يحتوي المغلف على صناديق أو عبارات تحذيرية فذلك لا يعني أن المنتج آمن للأكل. تفحص دائماً قائمة المكونات . إذا كانت العبارة التحذيرية عن الحساسية لا تظهر ارتباطاً مع المكونات الموجودة على المغلف لا تتناول هذا الطعام حتى تتأكد من المعمل المنتج. كمثال عن مغلفات الأطعمة

الزيتون الممدد (السمن)

المكونات: زيت نباتي (مكون من ٢٢٪ زيت الزيتون - ماء - بودرة مصل اللبن (حليب) - ملح ١,٣٪ الموازن (الجينات الصوديوم) مستحلب (أحادي وثنائي جليسيريد الصمغ الأمينية) حمض اللاكتيك - منكهات طبيعية - فيتامين أ و د - ملون (الكاروتين))

نصيحة لمرضى الحساسية فهو يحتوي على الحليب

لذلك يعد هذا السمن غير ملائم كغذاء خالي من حليب البقر

المصطلحات الآتية « قد يحتوي » أو « مصنع في معمل » تعد تصريحات مصنفة.

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 في ما يخص مدى أمان هذه الأطعمة على طفلك.

التلوث غير المباشر

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 المتصالب : حفلات الشواء , البوفيهات , محال بيع المعلبات ومحال الخدمة الذاتية لبيع السلطة . الشطائر المغلفة والمعدة مسبقا كذلك تحمل خطر التلوث المتصالب لذا يفضل تجنبها .

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

الأطعمة الواجب تجنبها	طعام قد يحتوي على الحليب	الأطعمة الملائمة
• حليب البقر، الحليب الخالي من اللاكتوز، حليب الماعز وحليب الغنم بما في ذلك منزوع الدسم، وقليل الدسم، وكامل الدسم. • حليب الأرز للأطفال ما دون أربع سنوات ونصف. • الحليب المجفف، الحليب المبخر، الحليب المكثف، وحليب النكهات، مكملات القهوة، مثل المبيضات، الكريم، الكريم الاصطناعي. • الجبن، الزبادي ومشروبات الألبان والآيس كريم واللبن، • الحليب / الزبادي / الأجبان، والتي تحتوي على بروتين الحليب.		الحليب 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. • كريما الصويا، كريما الشوفان • جبن الصويا (الصلب، اللين، الذائب، بارميزان). • زبادي الصويا والحلويات. • الصويا، وجوز الهند والأرز وآيس كريم المكسرات.
• الزبدة	• دهن فول الصويا	الدهون والزيوت • الدهون النقية، الزيوت، شحم الخنزير، الشحم الناشف. • السمن النباتي غير الحاوي على منتجات الألبان.

الأطعمة الواجب تجنبها	طعام قد يحتوي على الحليب	الأطعمة الملائمة
• المعجنات. • الباستا المحشوة، مثل اللازانيا. • بيتزا. • موسلي، وحبوب الإفطار التي تحتوي على الشوكولاته.	• الخبز: وجبة متكاملة، الخبز البني والأبيض (يخلو معظمهم من الحليب)، الجباتي وخبز النان. • البسكويت الهش، الخبر المقرمش، الكعك، البسكويت. • الباستا الطازجة، الباستا المعلبة بالصلصة، أوغية النودلز. • حبوب الإفطار: الكثير منها يخلو من الحليب	الحبوب • الدقيق، دقيق الذرة، الشوفان، الأرز. • المعكرونة المجففة والكسكس. • البيتزا المحلية الصنع باستخدام المكونات المناسبة. • بعض أنواع البسكويت / المفرقات.
• كيش، لفائف السجق، فطائر اللحم. • بيض اسكتلندي، البيض المخفوق، كيش بالبيض، أومليت. • خليط السمك.	• النقانق، برجر اللحم، منتجات اللحوم المخبوزة على سبيل المثال: قطع الدجاج. • الأسماك المغموسة في الصلصات وفتات الخبز، أصابع السمك، السمك المعلب، معاجين الأسماك والوجبات الجاهزة. • الفاصوليا المخبوزة والمواد الغذائية من مطاعم الوجبات السريعة والوجبات الخارجية. • المكسرات المجففة و المحمصة أو المنكهة، وزبدة الفول السوداني.	اللحوم، الأسماك وبدائلهم. • جميع اللحوم الطازجة والمجمدة، والدواجن. • الخنزير، ولحم الخنزير المقدد. • جميع الأسماك الطازجة والمجمدة، والأسماك الصدفية. • البيض. • البقول: العدس، الفول، الحمص. • الصويا المجروشة. • التوفو.

الأطعمة الواجب تجنبها	طعام قد يحتوي على الحليب	الأطعمة الملائمة
• فطائر الخضار، الخضار المطبوخ مع الزبدة وصلصة بيضاء أو جبن.	• البطاطس الغورية، كرات البطاطا، ورقائق الفرن، ورقائق البطاطس وغيرها من الوجبات الخفيفة. • صلصة الخضار. الفاصوليا المخبوزة. • سلطة الكرنب.	الخضروات: • جميع أنواع الخضار الطازجة والمجمدة والمجففة والمعلبة.
• الزبادي بالفاكهة، والموس، والشوكولاته المغلفة بالفاكهة، فطائر الفاكهة، وخليط الفاكهة	• الحلويات الفاكهة، حشوات فطيرة الفاكهة	الفواكه: • جميع أنواع الفواكه الطازجة، المجمدة، المعلبة والمجففة. • عصير الفواكه.
• الحلويات المكونة من الحليب، مثل: المهلبية وحلويات الخفق الغورية. • كاسترد البيض وبودينق الحليب، والكاسترد، وبودينق الشوكولاته، وصلصات الشوكولاته. • الكعك الإسفنجي، الكراميلز، كعك الجبن. • بروفيت رولس.	• بودرة الكاسترد.	الحلويات / البودينق • الأرز، ساجو، والسميد المصنوع من الحليب البديل. • حلويات الصويا. • هلام. • الحلويات المحلية الصنع الخالية من الحليب، على سبيل المثال الكعك الإسفنجي، كراميل. • (في القصد).
• التوفي. • الأيس كريم. • شوكولاته الحليب والشوكولاته البيضاء.	• الشوكولاته الداكنة (معظمها خالية من الحليب، ولكن قد تحتوي على آثار الحليب).	الحلوى • الهلام والعلكة. • ألبان الشوكولاته الخالية من الصويا / الأرز / الخروب (ولكن احذر من آثار الحليب – تحقق من الملصقات الغذائية).

الأطعمة الواجب تجنبها	طعام قد يحتوي على الحليب	الأطعمة الملائمة
• الحليب المخفوق سواء بودرة أو الشراب. • الشاي الأبيض، كابتشينو، مشروبات الشعير مثلاً: الشوكولاته الساخنة، وشوكولاته الشرب.	• آلة بيع المشروبات.	المشروبات • عصير الفواكه، عصائر السكواش • المشروبات الغازية (غير مناسبة للأطفال الصغار). • الشاي والقهوة والكاكو (غير مناسب للأطفال الصغار).
• كيش، لفائف السجق، فطائر اللحم. • بيض اسكتلندي، البيض المخفوق، كيش بالبيض، أوملت. • خليط السمك.	• النقانق، برجر اللحم، منتجات اللحوم المخبوزة على سبيل المثال: قطع الدجاج. • الأسماك المغموسة في الصلصات وفتات الخبز، أصابع السمك، السمك المعلب، معاجين الأسماك والوجبات الجاهزة. • الفاصوليا المخبوزة والمواد الغذائية من مطاعم الوجبات السريعة والوجبات الخارجية. • المكسرات المجففة و المحمصة أو المنكهة، وزبدة الفول السوداني.	أخرى • المربي والعسل وشراب القيقب والعسل الأسود. • لحم البقر والخميرة، مثلاً مارميتي™ • الملح والفلفل والأعشاب والتوابل ومعجون الطماطم. • الصلصات المصنوعة من بدائل الحليب. • الملونات الغذائية وصلصات السلطة. • المكونة من الزيت، السكر.

تناول الطعام في الخارج

اعتماداً على ردود فعل طفلك لا سيما إذا كانت ردة فعل شديدة جداً؛ قد تجد بعض من هذه النصائح مفيدة:

- 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 لدى الوصول إلى المطعم للتحقق من أنهم جميعاً على بينة من حساسية الأغذية لدى طفلك. قد تجد أنه من المفيد استخدام (بطاقة الحساسية الغذائية) والتي يمكن شرائها من الموقع الإلكتروني www.dietarycard.co.uk 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.
- احرص على اختيار الأطعمة الخالية من الإضافات الكثيرة، وذلك لأن الصلصات والمرق تحتوي على العديد من المكونات والتي لا يمكن تذكرها دائماً من قبل الموظفين.
- تذكر أن حليب الأبقار قد لا يذكر في وصف الأطباق – لذا قم بالتحقق من المصادر الخفية مثل (الزبدة والخبز والمعجنات، والخليط، والشوكولاته).
- إذا كان هناك صنف من قائمة الطعام لا تعرفه، فمن الأفضل عدم اختياره. في أماكن الخدمة الذاتية 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 عد إنتهاء تاريخ صلاحيتها.
- 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 وشرح مدى جدية رد فعل الحساسية للطفل وكيفية التعامل معها.
- تجنب السندويشات المعدة مسبقاً لأنها غالباً ما تحتوي على بروتين حليب البقر داخل في عجين الخبز أو الحشوة. لذا من الأفضل حمل السندويشات الخاصة

بك. استخدم السمن الخالي من الحليب، وللحشوة على سبيل المثال: التونة أو بيض المايونيز، أو جبن الصويا، وإذا كانت هذا الاختيارات غير ممكنة؛ حاول شراء السندويشات الطازجة من المخازن وطلب الخبز الخالي من الحليب ومن أي السمن وقم باختيار الحشوة المناسبة.

- عند شراء الوجبات السريعة؛ تجنب البيتزا والأطعمة المطبوخة في الخليط، مثل السمك، قطع الدجاج والفطائر. وبدلاً منها قم بشراء شرائح الدجاج المشوي أو البرجر العادي. معظم مطاعم الوجبات السريعة الكبيرة يتوفر لديها الخبز الخالي من الحليب لكن يجب التأكد دائماً قبل الطلب.
- اسأل عن السلطات (بما في ذلك تلك التي تضاف إلى البرجر) يمكن 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 الآيس كريم ولكن الآن هناك الكثير من المطاعم التي تقدم الفواكه الطازجة كبديل صحي.
- من المفيد أخذ أطعمة خالية من حليب البقر معك إلى حفلات الأطفال. إذا لم يكن بمقدورك المكوث مع طفلك خلالها فتذكري أن تشرحي عن خطورة التفاعل التحسسي الذي قد يصيبه وعن كيفية التعامل معه.
- تجنبني الشطائر المغلفة مسبقاً لاحتوائها عادة على بروتين حليب البقر في الخبز، أو العجينة أو الحشوة. من الأفضل تحضير الشطائر بنفسك وأخذها عند الذهاب خارجاً. استخدم السمن الخالي من الحليب واختاري الحشوة كالتونة أو مايونيز البيض، لحم الخنزير أو جبن الصويا. إذا كان ذلك غير ممكن جربي شراء الشطائر الطازجة من المخبز أو البقالية واطلبي تحضيرها بخبز خالي من حليب البقر وبدون سمن نباتي مع وضع حشوة ملائمة.
- عند شرائك للوجبات السريعة تجنبني شراء البيتزا والأطعمة المصنوعة من عجينة البانكيك السائلة كالسمك وأقراص الدجاج المقلية أو الفطائر بالمقابل يمكنك شراء شرائح الدجاج المشوية أو البرجر دون إضافات. تعد معظم سلاسل مطاعم الوجبات السريعة الكبيرة فطائر البرجر الخالية من الحليب لكن تأكدي من ذلك قبل أن تطلبي.
- اطلبي دائماً أن تقدم السلطات (متضمنة تلك المضافة للبرجر) دون إضافات، إلا إذا كنت متأكدة أنها خالية من الحليب.
- معظم الحلويات المباعية في مطاعم الوجبات السريعة معتمدة في تحضيرها على الحليب والآيس كريم لكن العديد منها حالياً يقدم الفواكه الطازجة كبديل.

نصائح للسفر

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

- إذا سافرتي خارج بلدك حاولي التعرف على كيفية شرح مايعانيه طفلك من تحسس بلغة البلد المضيف المحلية . هناك العديد من مواقع الإنترنت التي تقدم مقاطع وجمل سهلة وبطاقات مترجمة عن مصطلحات تناول الطعام خارجا بلغات عدة كمثال www.allergyfreepassport.com , www.yellowcross.co.uk , www.food-info.net/allergy.htm
- إذا كنت مسافرة تحدثي للخطوط الجوية مسبقا 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 الوجبة .
- 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 . ضعي 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 ذو المحسسات القليلة .
- إذا كنت تحملين محقنة الادرينالين الآلية عليك الحصول على تقرير طبي من طبيبك يؤكد إصابة طفلك بالحساسية .
- تأكدي من أن أصدقائك المسافرين معك يعلمون جيداً عن حساسية طفلك وكيفية التصرف في حال ظهرت الأعراض.
- تأكدي من أنك أو طفلك تحملان نوعاً من بطاقات التعريف بالحساسية , أساور التعريف الطبية, بطاقات التعريف و عبوات معدة للسفر والتي تحفظ الأدوية من التعرض للبرد أو الحرارة المفرطة .



برنامج التوعية بأمراض المناعة والحساسية

AIAP@hamad.qa @

<http://aiap.hamad.qa> 

© مؤسسة حمد الطبية ٢٠١٧