

Prehranski napotki

Prehrana brez kravjega mleka

Če se dogovoriva za obdobje brez kravjega mleka, iz prehrane za 4 do 8 tednov izločite vse izdelke iz kravjega mleka – ne za vedno, le za dogovorjeni čas.

Pri tem napotku gre za mlečne beljakovine, predvsem kazein, ne le za mlečni sladkor. Zato ni dovolj, da se izogibate laktozi: tudi mlečni izdelki brez laktoze so v tem času odsvetovani.

Mleko v prahu in mlečne beljakovine se skrivajo tudi v kruhu, salamah in gotovih jedeh. Pozorno berite deklaracije.

Kako strogo se je treba izogibati, se pogovoriva na obisku: včasih šteje že najmanjša količina, včasih občasna izjema ne pomeni veliko.

 **Izločite**  **Lahko jeste, če jih dobro prenašate**

Kaj izločite in kaj lahko jeste

Izločite (9)

vse pijače iz kravjega mleka

jogurt in kefir

trdi in mehki siri

skuta

mlečni sladoled

čokolada

pecivo in keksi

suhe salame (preberite deklaracijo)

mlečni izdelki brez laktoze

Lahko jeste, če jih dobro prenašate (7)

maslo in smetana (mlečna maščoba)

kozje mleko in kozji sir

ovčje mleko in ovčji sir

kobilje mleko

sojin napitek in tofu

kokosovo mleko

rižev, mandljev in ovsen napitek

Ko dogovorjeni čas mine

Prehranjevanje brez mleka ni preprosto, je pa za omejen čas izvedljivo. Ko obdobje mine, se o nadaljevanju pogovoriva. Tudi pozneje priporočam, da mlečne izdelke uživate v manjših količinah.

Pomembno

Napotki so splošni in ne nadomeščajo zdravniškega nasveta. Če imate zdravstvene težave ali bolezni, ste noseči, dojite ali jemljete zdravila, se pred spremembo prehrane posvetujte z zdravnikom. Zdravil, ki vam jih je predpisal zdravnik, ne opuščajte brez posveta z njim.

Odzivi na prehrano so individualni. Če opazite izrazite ali dolgotrajne neželene učinke, spremembo prehrane prekinite in poiščite strokovni nasvet.