



ESNE ETA ESNEKIRIK GABEKO DIETA DIETA DE ELIMINACION DE LECHE Y DERIVADOS

ARAU DIETETIKOAK

- Behi-esnea eta esneki guztiak kendu behar dira dietatik: jogurta, gazta, flana, natillak, gatzatua, gurina, esnegaina, esne-krema, arroz-esnea, eta abar.
- EZIN da hartu ahuntz-gazta eta -esnerik, ez ardi-gazta eta -esnerik, ez bufalo-gaztarik (mozzarella).
- Irakurri arretaz elikagaien etiketak. Kategoría beraren barnean, batzuek eduki ditzakete behi-esnearen proteinak eta beste batzuek ez.
- Behi-esnearen proteinak zenbait izendapenekin azaldu daitezke:

- Sodio kaseinatoa
- Kaltzio kaseinatoa
- Potasio kaseinatoa
- Magnesio kaseinatoa
- Proteina-hidrolizatua
- Kaseina

- Serum laktikoa
- H4511 (kaltzio kaseinatoa)
- H4512 (sodio kaseinatoa)
- Laktalbumina
- Laktoglobulina
- Laktosa
- Azido laktikoa

- Okindegiko ogia, moldeko ogia edo Vienako ogia egiteko, mota horretako substantziak erabiltzen dira. Kontu berezia izan behar da produktu horiekin, eta ohiko okindegian galdetu behar da.
- “Esnekirik gabekoak” direla adierazita etiketatzen diren produktu askok sodio kaseinatoa daukate.

Sentsibilizazio handiko pazienteek erreakzio alergikoren bat izan dezakete produktu batzuekin, jatorrizko proteinak kutsatutako laktosa daukatelako.

NORMAS DIETÉTICAS

- Deben eliminarse de la dieta la leche de vaca y todos los derivados lácteos: yogur, queso, flan, natillas, cuajada, mantequilla, nata, crema de leche, arroz con leche, etc
- NO puede tomar queso ni leche de cabra, de oveja o de búfala (mozzarella).
- Leer atentamente las etiquetas de los alimentos. Dentro de una misma categoría, unos puede llevar proteínas de leche de vaca y otros no.
- Las proteínas de la leche de vaca pueden aparecer bajo diversas denominaciones:

- Caseinato de sodio
- Caseinato de calcio
- Caseinato potásico
- Caseinato magnésico
- Hidrolizado proteico
- Caseína

- Suero láctico
- H4511 (Caseinato cálcico)
- H4512 (Caseinato sódico)
- Lactalbumina
- Lactoglobulina
- Lactosa
- Acido Láctico

- En la elaboración de pan de panadería, pan de molde o de "Viena" se emplean este tipo de sustancias. Hay que tener especial atención con dichos productos, informándose debidamente en la panadería de consumo habitual.
- Productos etiquetados como "no lácteos" contienen con frecuencia caseinato sódico.

Pacientes altamente sensibilizados puede presentar excepcionalmente reacción alérgica en relación con productos que contengan lactosa contaminada por la proteína de origen.