**İNEK SÜTÜ PROTEİNİ ALERJİSİ TANISI ALAN ÇOCUKLAR İÇİN AİLE BİLGİLENDİRME FORMU**

**Bilgilendirme:** Çocuğunuza doktor tarafından **inek sütü proteini alerjisi** tanısı konulmuşsa ve çocuğunuzun inek sütü proteinlerini içeren besinlerden kaçınılması önerilmişse tedavide en dikkat edilmesi gereken nokta inek sütü proteini içeren bütün gıdalardan kaçınmaktır. Bunun için etiket okunması önemlidir. Aşağıda inek sütü proteini içeren günlük hayattaki gıdalar ve ürün etiketlerinde inek sütü proteini için dikkat edilmesi gereken maddeler, ek bilgilendirmeler yer almaktadır.

***İNEK SÜTÜ PROTEİNİ ALERJİSİ TANISI ALAN HASTALARA VERİLMEMESİ GEREKEN BESİN ÖĞELERİ***

* Süt (süt tozu,süt proteini,laktozsuz süt vb…)
* Keçi sütü ve diğer memeli hayvanların sütleri (koyun, keçi ,deve ,eşek, at) (çapraz reaksiyon riski nedeniyle)
* Peynir, peynir altı suyu, dondurma, kefir, çökelek, lor peynir, süzme peynir, kaşar peyniri, tulum ve labne peyniri
* Bisküvi, gofret,kraker, beşamel sos, muhallebi, sütlaç, sahlep, keşkül, supangle, krem şanti, kazandibi, kahve kreması, kek, muffin, boza.
* Yoğurt ve kaymak
* Tereyağı
* Margarin
* Krema ve çikolata

**İNEK SÜTÜ PROTEİNİ ALERJİSİ TANISI ALAN HASTALARIN ÜRÜN ETİKETLERİNDE DİKKATLİ OLMASI GEREKEN MADDELER**

* Peynir altı suyu (Whey), toz whey, whey
* Peynir altı suyu protein hidrolizatı
* Laktalbumin ve laktalbumin fosfat, laktitol monohidrat, laktoferrin
* Laktaglobulin
* Laktuloz
* Laktoz, galaktoz, diasetil, rekaldent, rennet kazein, tagatoz,
* Yapay tereyağı aroması
* Kazeinat (kalsiyum,amonyum, potasyum veya sodyum kazeinat)
* Hidrozilat (kazein, süt protein hidrolizat, kazeinat, kazein hidrolizat)

**İNEK SÜTÜ PROTEİNİ ALERJİSİNDE EK KALSİYUM DESTEĞİ**

**Öneriler:** İnek sütü proteini alerjisi tanısı alan hastalar eğer kendilerine başlanan hipoalerjen mamalardan veya anne sütüyle günlük kalsiyum miktarlarını karşılayacak kadar alıyorlarsa genelde ilk 12 ay kalsiyum takviyesine gerek yoktur (Tablo 1 ve 2). Bir yaş sonrası ise ek kalsiyum desteği gerekebilir. Emziren anneler eğer inek sütü proteinlerine karşı diyet yapıyorsa doktor önerisiyle ek kalsiyum desteğine (günlük yaklaşık 1000 mg) ihtiyaç duyacaklardır (doktorunuza sorunuz).

**TABLO1: Bazı Besinlerde Bulunan Yaklaşık Kalsiyum Miktarları**

**(Bu besinler sadece bilgi amaçlı verilmiştir, hekim ve diyetisyen eşliğinde çocuğunuzun günlük aldığı kalsiyum miktarı dikkate alınarak ek kalsiyum desteği değerlendirilmelidir)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Besin miktarı** | **İçerdiği kalsiyum miktarı** |
| 100 ml anne sütü | 34 mg |
| Aminoasit bazlı mamalar | Neocate: 77 mg/100 ml, aptamil pregomin: 65 mg/100 ml |
| 1 yemek kaşığı tahin | 75 gram |
| 100 gram diğer koyu yeşil sebzeler | 50 mg |
| 75 gram kemikli balık (kemiklerde yenmelidir) | 250 mg |
| 75 gram kaynamış ıspanak ve çiğ maydanoz | 125 mg |
| 2 yemek kaşığı kırmızı fasulye | 100 mg  |
| 150 gram pişmiş fasulye | 75 mg |
| 1 orta boy portakal | 75 mg |
| 100 gram badem | 240 mg |
| 3 adet kuru incir  | 170 mg |
| 1 yemek kaşığı beyaz susam tohumu | 80 mg |
| 200 ml kalsiyum zenginleştirilmiş pirinç veya yulaf sütü  | 240 mg |
| 100 gram badem | 240 mg |
| 100 gram fındık | 140 mg |
| 100 gram fıstık | 110 mg |
| 100 gr ceviz | 94 mg |
| 100 gr susam | 670 mg |
| 100 gr tahin | 680 mg |
| 100 gram nohut | 46 mg |
| 100 gram fasulye | 71 mg |
| 100 gram esmer ekmek | 186 mg |
| 100 gram beyaz ekmek | 177 mg |
| 100 gram brokoli | 56 mg |
| 100 gram lahana | 52 mg |
| 100 gram kereviz | 45 mg |
| 100 gram bamya | 160 mg |
| 100 gram kuru kayısı | 73 mg |
| 100 gram kuru incir | 250 mg |
| 100 gram tofu | 510 mg |
| 100 gram yumurta sarısı | 130 mg |
| Kaynak:1.Food allergy (Yazarlar:John M. James,Wesley Burks,Philippe A.Eigenmann,2012).2. Altıntaş DU, Büyüktiryaki B, Ayvaz D, et al. Food Allergy: Turkish National Guideline 2017. Asthma Allergy Immunol. 2017;15: Supplement:1 |

**TABLO 2: Yaşa Göre Gereken Günlük Alınması Gereken Kalsiyum ve D vitamini Miktarları**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Yaş grubu** | **Kalsiyum(mg)** | **D vitamini (IU)** |
| 0-6 ay | 210mg/gün | 400 |
| 6-12 ay | 270 mg/gün | 400 |
| 1-3 yaş | 500 mg/gün | 400-600 |
| 4-8 yaş: | 800 mg/gün | 400-600 |
| 9-13 yaş | 1300 mg/gün | 600 |
| 14-18 yaş: | 1300 mg/gün | 600 |
| >19 yaş (Anne) | 1000 -1300mg/gün | 400 |

|  |  |
| --- | --- |
| ***Besin Öğeleri*** ***(İnek sütü Proetini için)*** | ***İnek sütü Proetini için Alternatif Kaynaklar (Bilinen alerji öyküsü yoksa)*** |
| ***Protein*** | Et, balık, kümes hayvanları, yumurta, fıstık, diğer baklagiller, yağlı tohumlar |
| ***Kalsiyum*** | Pirinç, badem, yulaf gibi zenginleştirilmiş içecekler,badem, brokoli, karalahana, asma yaprağı,ıspanak |
| ***Hipoalerjen Mamayı Tatlandırma (Hekiminize Sorunuz)*** |
| 1- Pekmez veya meyve suyu (elma-armut-şeftali-hurma kaynatma suyu) (ek besin alıyorsa) |
| 2-Vanilya şurubu (birkaç damla), vanilya çubuğu  |

**Kaynak:**

**1.**Food allergy (Yazarlar:John M. James,Wesley Burks,Philippe A.Eigenman, 2012)

 2.Altıntaş DU, Büyüktiryaki B, Ayvaz D, et al. Food Allergy: Turkish National Guideline 2017. Asthma Allergy Immunol. 2017;15: Supplement:1.