

TOITUMISJUHIS

PIIMAVABA TOITUMINE

Juhis inimestele, kellele on määratud
piimavaba dieet

PIIM SISALDAB LAKTOOSI JA KASEIINI:

KASEIIN:

Piimatoodetes leiduv valk. Kaseiini leidub kõikides toodetes, kuhu on lisatud piima või piimast saadud toodet.

LAKTOOS:

Piimasuhkur. Toodetakse piimatooteid, millest on laktoos eemaldatud

Laktoosi- ehk piimasuhkrutalumatus korral on inimese organismis puudu ensüümist laktaasist, mis lagundab sooles piimasuhkrut laktoosi. Piimasuhkur laktoos ja piimavalk kaseiin on erinevad ühendid.

Inimesel võib olla kas ainult laktoositalumatus või nii laktoosi- kui kaseiinitalumatus. **Kaseiinitalumatus** korral ei või tarbida laktoosivabu tooteid, sest need sisaldavad kaseiini.

Piimavaba toitumise korral jäetakse menüüst välja lehmapiim (piimapulber, toorpiim, rasvavaba piim, täispiim), **kitsepiim ja lambapiim, või, jogurt, kõik juustud** (sh parmesan), **laktoos, piima või võid sisaldavad küpsised, šokolaad, küpsetised, jäätised, võided, kastmed, pudrud, paljud vorstid jt lihatooted.**

Risttalumatuse tõttu peab mõnikord jätma välja ka veise-, vasika- ja lambaliha.

PIIMAVABAL DIEEDIL OLLES HOIDUGE TOITUDEST, MILLE SILDILE ON KIRJUTATUD:
KASEIIN VÕI KASEINAAT, PIIMAVALK VÕI VADAK, LAKTOALBUMIIN, LAKTOOS, LAKTULOOS, LÖSSIPULBER, PIIMAPULBER.

PIIMATOOTEID SAAB ASENDADA:
RIISI-, SOJA-, HIRSI-, KASTANI-, MANDLI-, KAERA- JA KOOKOSJOOGIGA.

