

## Tejfehérje allergiában ajánlott étrend-kiegészítők (ugyanaz, mint egészséges táplálkozásban)

Étrendkiegészítő	Milyen mennyiségben?	Példák	Hol tudom megnézni?
D-vitamin	2000 NE/nap	BioCo D3 vitamin 2000NE, Jutavit D3 vitamin 2000NE, Eurovit D-vitamin 2000NE	<a href="https://multi-vitamin.hu/Akcios-termekek/BioCo-D3-vitamin-2000-IU-100db.html">https://multi-vitamin.hu/Akcios-termekek/BioCo-D3-vitamin-2000-IU-100db.html</a>
Omega-3	600-800mg (EPA+DHA)/nap	MorEpa	<a href="http://www.morepa.hu/index.php">http://www.morepa.hu/index.php</a>
E-vitamin	400 NE /2 nap	Jutavit E-vitamin 400 kapszula	<a href="https://mpatika.hu/termek/jutavit-e-vitamin-400-kapszula-100x/">https://mpatika.hu/termek/jutavit-e-vitamin-400-kapszula-100x/</a>
Kalcium	1000-1200mg	Jutavit kalcium 500mg tableta	<a href="https://internetpatika.hu/jutavit-kalcium-500mg-tabletta-50-db">https://internetpatika.hu/jutavit-kalcium-500mg-tabletta-50-db</a>

- A D-vitamin pótlására azokon a napokon nincs szükség, ha az alábbiak teljesülnek:
  - ✓ április – októberig terjedő időszak van
  - ✓ sikerül legalább 20 percet a napon tölteni, fedetlen arccal és végtagokkal
  - ✓ nem használtunk napvédő krémet ez alatt a 20 perc alatt
- A kalcium pótlása nem feltétlenül szükséges, ha pl. ásványvizet fogyasztunk és megisszuk a napi szükségletünket (ásványvizek kalcium tartalma).

## Gyógyszerek

Tejfehérje allergiában nagyon körültekintően kell gyógyszereket, étrend-kiegészítőket választani, mert tartalmazhatnak tejfehérjét. Mit tegyünk?

1. Tájékoztassuk a háziorvost a tejfehérje allergiánkról, így figyelembe tudja venni, amikor gyógyszert ír fel.
2. Ha vény nélkül kapható gyógyszert vásárolunk, jelezzük a gyógyszerésznek, hogy tejfehérjementesre van szükségünk.
3. Ha egyéb helyen vásárolunk, nézzük meg az összetevőket!

### Összetevők, amik utalhatnak a tejfehérje jelenlétére:

kazein, B-laktoglobulin, laktoglobulin, laktalbumin, laktoszérum, tejfehérje, tejpör, édes tejsavópor, savópor, savóprotein, tejsavó fehérje, Na-kazeinát, K-kazeinát, citopánpor.

A laktóz tartalmú (pl. laktóz-monohidrát) termékek elméletben fogyaszthatók, de gyakorlatban ezek a termékek szennyeződhetnek tejfehérjével, ezért nem javasoltak.

**Ezeket az összetevőket tejfehérje-allergiások is fogyaszthatják:**

270 tejsav, E325 nátrium-laktát, E326 kálium-laktát, E377 kalcium-laktát, E481 nátrium-sztearoit-2-laktilát, E482 kalcium-sztearoit-laktilát, E575 glükono-deltalakton.

**Forrás:**

<https://www.novakhunor.hu/gyogyszerek/ennyi-es-ilyen-dvitamint-kell-mindenkinek-szednie-konkret-keszitmenyek-es-adagolasuk>

[http://alimento.blog.hu/2018/03/20/kalcium\\_tej\\_csontritkulas](http://alimento.blog.hu/2018/03/20/kalcium_tej_csontritkulas)