

Milyen változtatások szükségesek a mindennapi életben?

Mire is kell pontosan odafigyelni?

Mi tartalmazhat tejfehérjét?

Nem tartalmaz (általában)	Tartalmazhat	Biztosan tartalmaz
A nyers, a fagyasztott és a konzerv zöldségek és gyümölcsök	Pékáruk, péksütemények (pl. tejes zsemle, kifli, tejben felfuttatott élesztővel készült pékáruk)	tej (tehén-, kecske-, juh-, szamár-, kancatej) és tejtermékek (kefir, joghurt, túró, juhtúró, sajt, tejföl, tejszín, vaj)
Gabonafélék (pl. rizs, bulgur, kuskusz, zabpehely) és lisztjeik	Gabonapelyhek, müzlik, müzli szeletek, kekszek	Csokoládék (étcsokoládé is!) <i>DE lehet kapni tejmenteset!</i>
Az olajos magvak (pl. tökmag, dió, mogyoró, pisztácia) – natúr formában	Feldolgozott húskészítmények (pl. felvágottak, májkrémek, pástétomok, hurka, kolbász, pácolt húsok)	Tejes fagyaltok <i>DE lehet kapni tejmenteset!</i>
Natúr húsok, halak	Margarin	
Natúr tojás	Késztermékek (pl. konyhakész köretetek, pácolt dolgok, saláták, panírozott mirelit termékek, ketchup, mustár, majonéz, szószók, öntetek, saláta dresszingekek)	
Natúr olajok, zsírok	Fűszerek, fűszerkeverékek, szóda-bikarbóna, sütőpor	
Csapvíz, ásványvíz, gyümölcslevek, üdítők	Az olajos magvak magkeverék formájában	
	Vizes alapú fagyaltok	

Mire figyeljünk a vásárlásnál?

A termékek címkéjét mindig nézzük meg!

Válogatásnál ne pakoljuk egy zacskóba tejfehérjét tartalmazó és tejfehérjementes pékárukat! (ilyen helyzet pl. akkor áll elő, ha olyan családtagnak is vásárolunk, aki nem tejfehérje allergiás)

Amikor már a kasszánál pakolunk el, akkor is figyeljünk, hogy az előző élelmiszerek ne egymás mellé kerüljenek!

Mit keressünk a címkén? Mi utal a tejfehérje jelenlétére?

tejfehérje, kazein, tej, tejpor, kefir, joghurt, író, tejsavó, tejsavópor, savó, savópor, tejszín, tejföl, vaj, margarin (amennyiben tejjel, tejjel vagy savóval készült), sajt, túró

Mire figyelünk otthon?

A tárolás itt is elsődleges szempont. Ne tároljunk együtt tejfehérjementes és tejfehérjét tartalmazó csomagolatlan élelmiszereket. (Polcok, szekrény, kenyértartó, hűtő)

Figyeljünk az eszközök szennyeződésére is! Például, ha a szendvicssütőben sajtos melegszendvics készült, tisztítsuk meg a felületet rendesen, mielőtt a tejfehérje mentes szendvicünket sütjük benne.

Mire figyelünk a főzésnél?

Ha egyszerre több emberre főzünk, nem feltétlen akar mindenki tejfehérjementesen étkezni, ezért adott a helyzet, hogy többfélét kell főznünk. Hogyan lehet ezt idő- és edény takarékosan?

1. A rakott étel egy részére ne rakjunk sajtot (ez lesz a tejfehérjementes adag)
2. A raguból vegyünk ki egy adagot, hintsük vagy habarjuk növényi tejjel/ kókuszjoghurttal/zabtejszínnel. A maradék ragut – ami másnak készül - a szokott módon be lehet habarni (pl. natúr joghurttal).
3. Süssünk úgy a sütőben szelet húst, hogy különböző feltéteket rakunk rá (pl.: felére mehet sonka, sajt, másik felére tejfehérjementes sonka és növényi sajt).

Fontos: a tejfehérjementes és a tejfehérjét tartalmazó ételek ne érintkezzenek! Tehát:

- Amikor főzünk legyen mindegyik ételnek külön főzőkanala
- Minden ételt a „saját főzőkanálával” kóstolgassunk
- Különítsük el térben az ételeket (pl. tepsi egyik fele, tepsi másik fele)
- Ne ugyanazzal a kanállal szedjük belőlük

Mire figyelünk, ha elutazunk?

Ha belföldre utazunk, a fenti címke információkra.

Ha külföldre, ugyanúgy a címkét kell megnézni, de mivel általában magyarul nem lesz rajta az összetevők listája, érdemes a fenti szavakat angolul is felírni (tej – milk, tejpor – milk powder, kefir – kefir, joghurt – yoghurt, stb.). Illetve, mivel angolul se mindig van rajta, a célország nyelvén is keressük ki a szavakat! (szótár alkalmazás a telefonunkra, zsebszótár hasznosak lehetnek)

Lehet étteremben enni?

Igen, de itt is körültekintőnek kell lenni.

1. Mehetünk eleve olyan vendéglátóhelyre (étterem, kávézó, cukrászda pl.), ahol garantálják, hogy adott ételek vagy az összes étel tejfehérjementes.
2. Mehetünk olyan helyre, ahol van allergén jelölés (elméletileg már mindenhol kötelező). A tejfehérjementes ételeket piktogrammal jelölik (áthúzott üveges/dobozos tej, áthúzott tehén), vagy betűvel (T – tejmentes).
Vagy azt jelölik, ha az étel tartalmaz tejfehérjét: számmal (tej- és tejtermékek: 7-es) vagy szimplán odaírják az allergéneket (Allergének: glutén, tej).
3. Ha olyan helyre ültünk be, ahol az előző két lehetőség nem adott, érdeklődni kell a pincérnél, szakácsnál. DE: fontos, hogy ilyen esetben nem garantált, hogy amit kapunk tejfehérjementes lesz (szennyeződési lehetőségek a konyhán, az allergén információk se feltétlenül pontosak).

Külföldön:

1. Vendéglátóhelyek tejfehérjementes kínálattal (Milk free hívószó).
2. Allergén jelölések angolul vagy a célország nyelvén.
3. Pincérrel, szakáccsal megbeszélni, van-e tejfehérjementes étel, vagy lehet-e úgy elkészíteni adott ételt, hogy tejfehérjementes legyen. DE: itt szintén lehet, hogy nem pontosak az információk, vagy lehetnek félreértések is az idegen nyelv miatt.

Fontos: azok a termékek, ételek, amik laktózmentesek, nem feltétlenül tejfehérjementesek!