

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਤੋਂ ਐਲਰਜੀ ਹੈ: ਤਾਂ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

When Your Baby is Allergic to Cow's Milk Protein: What to eat while feeding your baby breastmilk

ਗਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਐਲਰਜੀ ਕੀ ਹੈ?

What is cow's milk protein allergy?

ਇਹ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਖਾਣੇ ਦੀ ਆਮ ਐਲਰਜੀ ਹੈ। ਇਹ ਉਸ ਸਮੇਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਗਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਐਲਰਜੀ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪੇਟ ਅਤੇ ਆਂਤਾਂ ਵਿਚ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਨੂੰ ਗਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਐਲਰਜੀ (CMPA) ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਕਦੀ ਕਦੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਗਾਂ ਦੁੱਧ ਦਾ ਕੋਲਾਈਟੇਅਸ ਕਹਿੰਦੇ ਵੀ ਸੁਣਿਆ ਹੋਵੇਗਾ।

ਕੌਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵੀ ਐਲਰਜੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ?

Can this happen to babies fed breastmilk?

ਹਾਂ। ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਖਾਣਾ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਉਸ ਵਿਚੋਂ ਵੀ ਗਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਰਾਹੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਬੱਚਾ ਉਤਨਾ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਤੋਂ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਭੀਰ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਅੰਸਤ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲਣ ਨੂੰ 3 ਹਫ਼ਤੇ ਤੱਕ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹੁਣ ਜਦ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਐਲਰਜੀ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰਾਂ?

What should I do now that I know my baby has this allergy?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਖਾਣੇ ਵਿਚੋਂ ਗਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਪਦਾਰਥ ਕੱਢ ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿਚ ਦੁੱਧ, ਚੀਜ਼, ਦਹੀਂ, ਮੱਖਣ, ਕਰੀਮ, ਅਤੇ ਆਈਸਕ੍ਰੀਮ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਗਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੋਰ ਵੀ ਕਈ ਖਾਣਿਆਂ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿਚ ਛੁਪੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। (ਦੇਖੋ ਪੰਨਾ 3)।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਰਹਿਤ ਖਾਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋਗੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਪੰਪ ਨਾਲ ਕੱਢ ਕੇ ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਜਮਾਉਣ (ਫਰੀਜ਼) ਲਈ ਕਰੇਗਾ।

ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੀ ਦੇਣਾ ਹੈ।

ਗਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਰਹਿਤ ਖਾਣਾ ਮੈਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਖਾਣਾ ਪਵੇਗਾ?

How long do I need to follow a diet free of cow's milk protein?

ਇਹ ਇਸ ਗਲ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਐਸਾ ਖਾਣਾ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਖਾਣਾ ਪਵੇਗਾ।

ਕੀ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਵਿਚੋਂ ਇਹ ਐਲਰਜੀ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਏਗੀ?

Will my baby grow out of this allergy?

ਤਕਰੀਬਨ ਅੱਧੇ ਬੱਚੇ 1 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਇਸ ਐਲਰਜੀ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ 1 ਸਾਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਐਲਰਜੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚੇ 3 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਐਲਰਜੀ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲੱਗੇ ਕਿ ਕਿਸ ਖਾਣੇ ਵਿਚ ਗਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੈ?

How can I tell what foods have cow's milk protein?

ਕਿਸੇ ਵੀ ਪੈਕਟ ਦੇ ਸਾਰੇ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹੋ। ਦੁੱਧ ਦੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਹੋਰ ਨਾਵਾਂ ਵੱਲ ਵੀ ਦੇਖੋ। ਮਿਸਾਲਾਂ ਲਈ ਪੰਨਾ 3 ਦੇਖੋ।

ਜੇ ਪੈਕਟ ਤੇ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਪਦਾਰਥ ਨਾ ਖ਼ਰੀਦੋ ਜਾਂ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੋਣ ਲਈ ਨਿਰਮਾਤਾ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਹੇਠਾਂ ਜੰਮੇ ਹੋਏ ਪੀਜ਼ੇ ਦੇ ਦੋ ਪੈਕਟਾਂ ਤੇ ਖਾਣੇ ਦੇ ਲੇਬਲ ਦੀ ਮਿਸਾਲ ਹੈ। ਗਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਲਾਲ ਚੰਕਰ ਲਗਾਇਆ ਹੈ।

✓ ਠੀਕ ਹੈ

ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ

ਬਿਨਾਂ ਰੰਗ ਉਤਾਰਿਆ ਕਣਕ ਦਾ ਆਟਾ, ਕਰਨ ਦੇ ਬੀਜਾਣੂ, ਕਰਨ ਦਾ ਸੜਾ, ਪਿਆਜ਼, ਪਾਣੀ, ਅਤੀਚੀਕ, ਜੱਤੂਨ ਦਾ ਤੇਲ, ਭੁੰਨੀ ਲਾਲ ਮਿਰਚ, ਸੀਟਕ, ਖੂਬੀਆਂ, ਚੀਨੀ, ਸਿਰਕਾ, ਸਮੰਦਰੀ ਨਮਕ, ਟਮਾਟਰਾਂ ਦੀ ਪਿਉਰੀ, ਸੁਰਜਮੁਖੀ ਦਾ ਤੇਲ, ਸੱਕਰ, ਲਸਣ, ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ, ਯੀਅਰਜ਼, ਮਸਾਲੇ, ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ

ਇਸ ਵਿਚ ਕਣਕ ਹੈ

✗ ਠੀਕ ਨਹੀਂ

ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ

ਸਮੰਦਰੀ ਕਣਕ ਦਾ ਆਟਾ, ਪਾਣੀ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਤੇਲ, ਖਮੀਰ, ਸਮੰਦਰੀ ਨਮਕ, ਚੀਨੀ, ਚੈਰੀ ਵਰਗੇ ਟਾਮਾਟਰ, ਲਾਲ ਅਤੇ ਹਰੀ ਸਿਮਲਾ ਮਿਰਚ, ਲਾਲ ਪਿਆਜ਼, ਮਸਾਲੇ, ਟਮਾਟਰਾਂ ਦੀ ਪੇਸਟ, ਸੋਂਪੀ ਹੋਈ ਮੱਕੀ ਦੀ ਸਟਾਰਚ, ਲਸਣ, ਲਾਲ ਮਿਰਚ, ਟਮਾਟਰਾਂ ਦੀ ਪੇਸਟ, ਸਿਰਕਾ, ਪਾਮ ਤੇਲ, ਕਰਮੇਲ ਰੂਗ, ਚੌਲਾਂ ਦਾ ਆਟਾ, ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ, ਮਜ਼ਰੇਲਾ ਚੌਜ਼

ਇਸ ਵਿਚ ਕਣਕ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਹੈ

ਖਰੀਦਣ ਲਈ ਨੁਕਤੇ-ਪੰਨਾ 3 ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲੈ ਜਾਓ

ਗੈਰ-ਡੇਅਰੀ ਜਾਂ ਲੈਕਟੋਸ ਰਹਿਤ ਪਦਾਰਥਾਂ ਬਾਰੇ ਕੀ ਕਰੀਏ?

What about non-dairy or lactose-free products?

ਇਨ੍ਹਾਂ ਖਾਣਿਆਂ ਵਿਚ ਗਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
ਹਮੇਸ਼ਾ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਸਾਰੀ ਲਿਸਟ ਪੜ੍ਹੋ।

ਕੀ ਮੈਂ ਬਾਹਰ ਖਾਣਾ ਖਾ ਸਕਦੀ ਹਾਂ? Can I still eat out?

ਹਾਂ, ਪਰ ਕੀ ਚੋਣ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਉਸ ਦਾ ਪਿਆਨ ਰੱਖੋ।

- ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਖਾਣੇ ਵਿਚ ਕੀ ਪਾਇਆ ਹੈ।
- ਜੋ ਖਾਣਾ ਬਣਾ ਜਾਂ ਵਰਤਾ ਰਹੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਮੇਰੇ ਖਾਣੇ ਵਿਚ ਕੋਈ ਫੇਅਰੀ ਦਾ ਪਦਾਰਥ ਨਾ ਹੋਵੇ।
- ਪੰਨਾ 3 ਵਾਲੀ ਲਿਸਟ ਵਰਤੋ।

ਜੇ ਮੈਂ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਪੀਣਾਂ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੈਲਸੀਅਮ ਕਿਥੋਂ ਮਿਲੇਗਾ?

How do I get enough calcium if I am not drinking milk?

ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੱਡੀਆਂ, ਨਹੂੰਆਂ ਅਤੇ ਪੱਠਿਆਂ ਲਈ ਕੈਲਸੀਅਮ ਬੜਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖਾਣੇ ਵਿਚ ਕਾਢੀ ਕੈਲਸੀਅਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਵਰਤ ਕੇ ਛਾਤੀਆਂ ਵਿਚ ਦੁੱਧ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਖਾਣੇ ਵਿਚ ਕਾਢੀ ਕੈਲਸੀਅਮ ਲਈ ਇਹ ਚੁਣੋ:

- ਦੁੱਧ ਦੇ ਬਦਲ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਕੈਲਸੀਅਮ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪੋਸਟਿਕ ਤੱਤ ਕਾਢੀ ਹੋਣ (ਮਿਸਾਲ: ਸੋਇਆ, ਚੌਲ, ਜਾਂ ਬਦਾਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ)
- ਸਕਲੋਪ, ਓਇਸਟਰ, ਡੱਬਾਬੰਦ ਸੈਮਨ ਜਾਂ ਸਾਰਡਿਨ ਨਰਮ ਹੱਡੀਆਂ ਵਾਲੀਆਂ
- ਕਈ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਰੋਕਲੀ, ਕੇਲੇ (kale), ਬੋਕ ਚਾਏ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਹਰੇ ਪੱਤਿਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ
- ਕੈਲਸੀਅਮ ਨਾਲ ਸਮਰੱਧ/ਫੋਰਟੀਫਾਈ ਕੀਤੇ ਜੁਸ ਦੁੱਧ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਚੈਕ ਕਰੋ।
- ਕੈਲਸੀਅਮ ਦੇ ਹੋਰ ਸਰੋਤ ਜਿਵੇਂ ਬਦਾਮ, ਬਰਾਜ਼ਿਲ ਨੱਟਸ, ਅਤੇ ਖਜੂਰਾਂ

ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਕੈਲਸੀਅਮ ਸੰਪੂਰਕਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

Do I need a calcium supplement?

ਦੁੱਧ ਚੰਘਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ 1000 ਤੋਂ 1300 ਮਿ.ਗ੍ਰਾਮ ਕੈਲਸੀਅਮ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਦੁੱਧ ਚੰਘਾਉਣ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਢੀ ਕੈਲਸੀਅਮ ਮਿਲ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਕੈਲਸੀਅਮ ਸੰਪੂਰਕ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ:

- ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਪੂ ਕੈਲਸੀਅਮ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਅਤੇ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਸਿਰਫ 500 ਮਿ.ਗ੍ਰਾਮ ਕੈਲਸੀਅਮ ਜ਼ਜ਼ਬ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ 500 ਮਿ.ਗ੍ਰਾਮ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੈਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਅੱਧਾ ਸਵੇਰੇ ਅਤੇ ਅੱਧਾ ਸ਼ਾਮੀ ਲਵੇ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੈਲਸੀਅਮ ਜ਼ਜ਼ਬ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕੈਲਸੀਅਮ ਦੇ ਆਮ ਸੰਪੂਰਕ:

- ਕੈਲਸੀਅਮ ਕਾਰਬੋਨੇਟ
- ਕੈਲਸੀਅਮ ਸਿਟਰੇਟ
- ਕੈਲਸੀਅਮ ਗਲੁਕੋਨੇਟ

ਤੁਸੀਂ ਕੈਲਸੀਅਮ ਕਾਰਬੋਨੇਟ ਖਾਣੇ ਨਾਲ ਵੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਲੇਬਲ ਤੇ ਗਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਲਈ ਲੇਬਲ ਚੈਕ ਕਰੋ।

ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਬਾਰੇ ਕੀ ਜਿਆਲ ਹੈ?

What about Vitamin D?

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਸੰਪੂਰਕ ਦਿੰਦੇ ਰਹੋ। ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੋਣ ਲਈ ਲੇਬਲ ਤੇ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਚੈਕ ਕਰਦੇ ਰਹੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਸੰਪੂਰਕ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸੌਖਾ ਤਰੀਕਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਨੋਪੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲੇ ਮਲਟੀਵਿਟਾਮਿਨ ਜਾਂ ਖਣਿਜ ਸੰਪੂਰਕ ਲੈਂਦੇ ਰਹੋ।

ਢੁੱਧ ਦੇ ਹੋਰ ਨਾਮ: Other names for milk:

ਅਮੋਨੀਅਮ/ਕੈਲਸੀਅਮ/ਸੈਗਨੀਜ਼ੀਅਮ/ ਪੋਟੈਸ਼ੀਅਮ/ਸੋਡੀਅਮ ਕੈਸੀਨੇਟ	ਲੈਕਟਲਬੁਮਿਨ, ਲੈਕਟਲਬੁਮਿਨ ਡਾਸਫੇਟ
ਬੀਟਾ-ਲੈਕਟੋਗਲੋਬੁਲਿਨ	ਲੈਕਟੋਫੈਰਿਨ
ਕੈਸੀਨ/ਕੈਸੀਨੇਟ/ਰਨੈਟ ਕੈਸੀਨ	ਲੈਕਟੋਗਲੋਬੁਲਨਿ
ਦਹੀਂ	ਢੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣੇ, ਢੁੱਧ ਦਾ ਬਿੰਧਾ, ਢੁੱਧ ਦੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ
ਡੀ-ਲੈਟੋਜ਼ਡ ਜਾਂ ਡੀ-ਮਿਨਰਲਾਈਜ਼ਡ ਦਹੀਂ ਵਿਚਲਾ ਪਾਣੀ	ਸੋਧੇ ਹੋਏ ਢੁੱਧ ਦੇ ਤੱਤ, ਓਪਟਾ, ਸਿੰਪਲੇਸੀ (ਫੈਟ ਦੇ ਬਦਲ)
ਸੁੱਕਾ ਢੁੱਧ, ਢੁੱਧ, ਖੱਟੀ ਕਰੀਮ, ਖੱਟੇ ਢੁੱਧ ਵਿਚਲੇ ਠੋਸ ਤੱਤ, ਹਾਈਡ੍ਰੋਲਾਈਜ਼ਡ ਕੈਸੀਨ, ਹਾਈਡ੍ਰੋਲਾਈਜ਼ਡ ਢੁੱਧ ਦੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ	ਦਹੀਂ ਦਾ ਪਾਣੀ, ਦਹੀਂ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸੰਘਣੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਖਾਣਿਆਂ ਵਿਚ ਗਾਂ ਦੇ ਢੁੱਧ ਦੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ: Foods with cow's milk protein:

ਸੇਕੇ ਹੋਏ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਬੇਕਿੰਗ ਮਿਕਸ	ਪਿਓ
ਭੂਰੀ ਚੀਨੀ	ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਾਲਾ ਆਟਾ ਕੇਫਿਰ (kefir)
ਮੱਖਣ, ਨਕਲੀ ਮੱਖਣ ਦਾ ਸਵਾਦ,	ਲੈਕਟੋਜ਼
ਲੱਸੀ	ਮਾਲਟਡ ਢੁੱਧ
ਕਾਰਮੈਲ ਦਾ ਰੰਗ ਜਾਂ ਸਵਾਦ	ਗਾਂ ਦੇ ਢੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣੀ ਮਾਰਜਰੀਨ
ਸੀਰੀਅਲ, ਬਿਸਕੁਟ, ਕ੍ਰੈਕਰ ਚੀਜ਼	ਢੁੱਧ ਵਾਲੀ ਚਾਕਲੇਟ
ਕਾਫੀ ਵਾਈਟਨਰ	ਗੈਰ-ਡੇਅਰੀ ਕਰੀਮਰ
ਡੱਬਾਬੰਦ ਸੰਘਣਾ ਢੁੱਧ	ਨਗਟ
ਕਰੀਮ	ਸਲਾਦ ਡਰੈਸਿੰਗ
ਕਰੀਮ ਚੀਜ਼	ਖੱਟੀ ਕਰੀਮ
ਦਹੀਂ	ਸੂਪ, ਸੂਪ ਮਿਕਸ
ਡਿੱਪ	ਸਪਰੈਡ
ਸੁੱਕਾ ਢੁੱਧ	ਗਾਂ ਦੇ ਢੁੱਧ ਦਾ ਦਹੀਂ

ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਚੋਣ (ਗਾਂ ਦੇ ਢੁੱਧ ਤੋਂ ਮੁਕਤ) Safe food choices (cow's milk free)

ਢੁੱਧ ਦਾ ਬਦਲ	ਸੋਇਆ ਤੋਂ ਬਣੇ ਢੁੱਧ, ਚੌਲ, ਬਦਾਮ, ਓਟਸ, ਕਾਜੂ, ਮਟਰ
ਮੱਖਣ ਦਾ ਬਦਲ	ਗੈਰ-ਡੇਅਰੀ ਮਾਰਜਰੀਨ, ਵੇਜਨ “ਮੱਖਣ”
ਦਹੀਂ ਦਾ ਬਦਲ	ਵੇਜਨ ਦਹੀਂ, ਸੋਇਆ ਦਹੀਂ, ਨਾਰੀਅਲ ਦਾ ਦਹੀਂ
ਚੀਜ਼ ਦਾ ਬਦਲ	ਸੋਇਆ ਚੀਜ਼, ਵੇਜਨ ਚੀਜ਼
ਖੱਟੀ ਕਰੀਮ ਅਤੇ ਕਰੀਮ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਬਦਲ	ਵੇਜਨ ਖੱਟੀ ਕਰੀਮ।
ਆਈਸ ਕਰੀਮ ਦਾ ਬਦਲ	ਸ਼ਰਬਤ, ਵੇਜਨ ਆਈਸ ਕਰੀਮ

ਇਹ ਲਿਸਟਾਂ ਫਰਵਰੀ 2021 ਨੂੰ ਚਾਲੂ ਹਨ। ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇਹ ਵੈੱਬਸਾਈਟ foodallergycanada.ca/allergies/milk ਦੇਖੋ।

ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ _____
ਜਾਂ 811 ਤੇ ਛੋਨ ਕਰ ਕੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਗਲ ਕਰੋ।