

Khi Em Bé Dị Ứng với Chất Đạm Sữa Bò: Nên ăn gì khi cho em bé bú sữa mẹ
 When Your Baby is Allergic to Cow's Milk Protein: What to eat while feeding your baby breastmilk

Dị ứng với chất đạm sữa bò là gì? What is cow's milk protein allergy?

Đây là chứng dị ứng với thức ăn thường thấy ở em bé. Tình trạng này xảy ra khi cơ thể em bé phản ứng quá mức với chất đạm sữa bò. Chứng này có thể tác hại dạ dày và ruột của em bé.

Chứng này được gọi là Dị Ứng Với Chất Đạm Sữa Bò (Cow's Milk Protein Allergy - CMPA). Đôi khi quý vị nghe người ta gọi là Viêm Đại Tr tràng Sữa Bò (Cow's Milk Colitis (đọc là *ko-lite-us*)).

Tình trạng này có thể xảy ra cho em bé bú sữa mẹ hay không? Can this happen to babies fed breastmilk?

Có. Chất đạm sữa bò từ thực phẩm quý vị ăn có thể ngấm vào sữa mẹ.

Quý vị càng ăn nhiều chất đạm sữa bò và em bé càng nhạy cảm với chất đạm đó bao nhiêu thì phải ứng càng nặng hơn bấy nhiêu và có thể tác hại đến em bé nhiều hơn.

Có thể mất đến 3 tuần để tất cả mọi dấu vết chất đạm đó được thải ra khỏi cơ thể quý vị.

Tôi nên làm gì vì bây giờ tôi biết em bé bị chứng dị ứng này? What should I do now that I know my baby has this allergy?

Quý vị cần loại bỏ sữa bò và các sản phẩm sữa khác ra khỏi bữa ăn hằng ngày của mình. Số này gồm sữa, phô mai, da ua, bơ, kem, và kem lạnh. Cũng có chất đạm sữa bò trong các loại thức ăn và uống khác (xem trang 3).

Bác sĩ hoặc chuyên viên ăn uống có thể yêu cầu quý vị bơm sữa mẹ ra và để đông lạnh một thời gian sau khi quý vị bắt đầu chương trình ăn uống không có chất đạm sữa bò.

Bác sĩ hoặc chuyên viên ăn uống nói chuyện với quý vị về vấn đề cho em bé ăn gì trong thời gian này.

Tôi cần ăn uống không có chất đạm sữa bò trong bao lâu? How long do I need to follow a diet free of cow's milk protein?

Tùy theo em bé có phản ứng với chất đạm này như thế nào. Bác sĩ hoặc chuyên viên ăn uống sẽ cho quý vị biết cần phải ăn theo cách này bao lâu.

Em bé có sẽ hết dị ứng khi lớn hơn hay không? Will my baby grow out of this allergy?

Khoảng phân nửa số em bé bị chứng dị ứng này sẽ hết dị ứng trước khi được 1 tuổi.

Trong số các em bé vẫn còn bị chứng dị ứng này sau 1 tuổi thì đa số sẽ hết dị ứng trước khi lên 3 tuổi.

Làm thế nào để tôi biết các loại thực phẩm nào có chất đạm sữa bò? How can I tell what foods have cow's milk protein?

Hãy đọc kỹ toàn bộ danh sách nguyên liệu. Tìm các sản phẩm sữa cũng như các tên khác của sữa. Xem trang 3 để biết các thí dụ.

Nếu một sản phẩm không có danh sách nguyên liệu, đừng mua sản phẩm đó hoặc liên lạc với hãng chế tạo để biết chắc.

Dưới đây là thí dụ về 2 nhãn thực phẩm cho bánh pizza đông lạnh. Các nguyên liệu có chất đạm sữa bò được khoanh vòng.

✔ Dùng Được	✘ Không Nên Dùng
Nguyên Liệu Bột mì không tẩy trắng, mầm ngũ cốc, cám lúa mì, hành tây, nước, ác ti số, dầu ô liu nguyên chất, ớt đỏ nướng, nấm đông cô, đường, giấm balsamic, muối biển, cà chua xay nhuyễn, dầu rum nhiều oleic ép bằng expeller, đường mía, tỏi, nước chanh, men, gia vị, tiêu đen Có chứa: lúa mì	Nguyên Liệu Bột mì tăng cường, nước, dầu rau, men, muối biển, đường, cà chua bi, ớt chuông đỏ và xanh, hành đỏ, gia vị, cà chua xay nhuyễn, ô liu xay nhuyễn, bột bắp cải biến, tỏi, ớt, sốt cà chua đặc, giấm, dầu cọ, <u>màu caramel</u> , <u>nột gạo</u> , nước chanh, <u>phô mai mozzarella</u> Có chứa: lúa mì, sữa

Hướng dẫn mua – Xem theo trang 3

Còn các sản phẩm không phải sữa hoặc không có lactose thì sao? What about non-dairy or lactose-free products?

Các loại thực phẩm này vẫn có thể có chất đạm sữa bò trong đó. Luôn luôn đọc toàn bộ danh sách nguyên liệu.

Tôi vẫn có thể ăn ngoài tiệm hay không? Can I still eat out?

Được, nhưng hãy hết sức thận khi chọn món ăn.

- Hỏi xem họ có thêm gì khi nấu món đó.
- Nói với người phục vụ và đầu bếp nấu là quý vị không ăn được bất cứ sản phẩm sữa nào.
- Dùng danh sách ở trang 3.

Làm thế nào để tôi có đủ chất vôi nếu tôi không uống sữa? How do I get enough calcium if I am not drinking milk?

Chất vôi (calcium) là một chất quan trọng cho xương khỏe mạnh, móng và cơ bắp. Khi quý vị ăn uống không có đủ chất vôi, cơ thể quý vị dùng chất vôi trong xương để sản xuất sữa mẹ.

Muốn ăn uống có đủ chất vôi, hãy chọn:

- những chất thay cho sữa được tăng cường chất vôi và các chất dinh dưỡng khác (thí dụ: đậu nành, gạo hoặc sữa hạnh nhân)
- sò điệp, hàu, và cá hồi hoặc cá mòi đóng hộp hoặc có xương mềm
- các loại rau như bông cải xanh, kale, bok choy, và các loại rau lá xanh khác
- nước cốt trái cây tăng cường chất vôi
Xem danh sách nguyên liệu để tìm các sản phẩm sữa.
- những nguồn chất vôi khác như hạnh nhân, quả hạch brazil, và chà là

Tôi có cần thuốc bổ sung chất vôi hay không? Do I need a calcium supplement?

Người mẹ cho con bú sữa mẹ cần từ 1000 đến 1300 mg chất vôi mỗi ngày.

Để chắc chắn quý vị ăn uống đủ chất khi cho con bú sữa mẹ, quý vị có thể cần dùng thuốc bổ sung chất vôi.

Hỏi chuyên viên ăn uống:

- xem quý vị có cần thêm chất vôi hay không, và
- quý vị nên dùng bao nhiêu

Cơ thể quý vị chỉ có thể hấp thụ mỗi lần 500 mg chất vôi. Nếu quý vị sẽ dùng hơn 500 mg, cách tốt nhất là dùng phân nửa số lượng này vào buổi sáng và phần còn lại vào buổi tối. Dùng như vậy sẽ cho cơ thể quý vị cơ hội hấp thụ hầu hết chất vôi.

Các loại thuốc bổ sung chất vôi thông thường:

- calcium carbonate
- calcium citrate
- calcium gluconate

Quý vị có thể dùng calcium carbonate với thức ăn.

Xem danh sách nguyên liệu trên nhãn để tìm chất đạm sữa bò.

Còn Sinh Tố D thì sao? What about Vitamin D?

Tiếp tục cho em bé dùng thuốc bổ sung sinh tố D. Xem các nguyên liệu trên nhãn để biết chắc.

Quý vị cũng có thể cần dùng thuốc bổ sung sinh tố D. cách dễ nhất để làm việc này là tiếp tục dùng thuốc bổ tiền sản hoặc thuốc bổ sung khoáng chất.

Những tên khác của sữa:	
ammonium/calcium/magnesium/potassium/sodium caseinate	lactalbumin, lactalbumin phosphate
beta-lactoglobulin	lactoferrin
casein/caseinate/rennet casein	lactoglobulin
sữa đông	chất rút từ sữa, chất béo sữa, chất đạm sữa
whey rút chất lactose hoặc rút chất khoáng	các nguyên liệu sữa cải biến
sữa khô, sữa, kem chua, sữa chua khô	Opta™, Simplese® (những chất thay chất béo)
casein thủy phân, chất đạm sữa thủy phân	whey, chất đạm whey cô đọng

Các loại thực phẩm có chất đạm sữa bò:	
bánh nướng và bột bánh	bơ tinh chất
đường vàng	bột mì có nhiều chất đạm
bơ, vị bơ nhân tạo	kefir
sữa tươi chua	lactose
màu hoặc vị caramel	sữa mạch nha
cereals, bánh quy, bánh lát	margarine làm bằng sữa bò
phô mai	sữa
bột kem cà phê	sữa sô cô la
sữa đặc	kem không phải làm từ sữa
kem	nougat
phô mai kem mềm	nước sốt xà lách
sữa đông	kem chua
các loại sốt chấm	súp, bột súp
sữa đặc không đường	sốt đặt để trét bánh da ua làm bằng sữa bò

Những loại thực phẩm an toàn (không có sữa bò)	
Đề thay thế sữa	“sữa” làm từ đậu nành, gạo, hạnh nhân, oats cashews, đậu
Đề thay thế bơ	margarine, “bơ” rau
Đề thay thế da ua	da ua rau, da ua đậu nành, da ua dừa
Đề thay thế phô mai	phô mai đậu nành, phô mai rau
Đề thay thế kem chua và phô mai kem mềm	kem chua rau
Đề thay thế kem lạnh	sorbet, kem lạnh làm bằng rau

Danh sách hiện hành từ Tháng Hai 2021. Đến foodallergycanada.ca/allergies/milk để xem danh sách cập nhật.

Muốn biết thêm chi tiết, hãy liên lạc với Chuyên Viên Ăn Uống Có Ghi Danh tại _____ hoặc gọi số 8-1-1 để nói chuyện với một Chuyên Viên Ăn Uống.

www.fraserhealth.ca

Chi tiết này không thay cho lời dặn của chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị.