

# أفضل نصائح ترفيحية عندما يعاني الضيف من حساسية الطعام

مع إصابة ١ من ١٠\* من الرضع بحساسية الطعام، أصبح مهماً، وأكثر بكثير من قبل، أن تدرك ما تشتري وكيف تحضر الطعام .

خذ بعين الاعتبار النصائح الخمس لسلامة الغذاء، التي تقدمها منظمة الحساسية والصدمة التحسسية في أستراليا ([www.allergyfacts.org.au](http://www.allergyfacts.org.au))، وتأكد من أنك لست مختلفاً عن البقية في ما يتعلق بسلامة الغذاء!

1. إعرف الأطعمة الـ٩: ليس معروفاً على نطاق واسع، ولكن في ما يتعلق بحساسية الطعام، تعود نسبة ٩٠٪ من ردات الفعل لـ٩ أطعمة فقط. لذا خذ وقتك في معرفة أياً من الأطعمة هي على الأرجح السبب في ردة الفعل، وحاول تجنبها عند الإمكان واجعل ضيوفك يعرفون ما إذا كانت هذه الأطعمة موجودة في أي طبق. الأطعمة الـ٩ التي يجب الانتباه منها هي الحليب، البيض، الفول السوداني، المكسرات (مثل الكاجو، اللوز، الجوز)، السمك، ثمار البحر (مثل الروبيان، السلطعون، الكركند)، الصويا، القمح والسمسم.

2. الأقل هو الأفضل: أبقِ الوصفات بسيطة. لا تضع صلصات، وغموس وتتبيلات إضافية إذا أمكن، وتأكد من مكونات كل طبقٍ بالتحديد. إذا كنت تخطط لتحضير المشاوي، تذكر أن اللحوم المتبلّة الجاهزة قد تحتوي على مولدات أرجية.

3. الطازج هو الأفضل: عندما تشتري مكونات طازجة فإنك تعلم بالتحديد ما تحصل عليه. فغالباً ما تحتوي الأطعمة المصنعة على مكونات عدة من مصادر مختلفة. بالرغم من وجوب إحتماء الأطعمة المغلفة على ملصق يبقى احتمال حصول الحوادث أقل مع استعمال مكونات طازجة. تعتبر الأطعمة الطازجة، البسيطة التحضير هي الأسلم لمن يعاني حساسية الطعام.

4. إقرأ الملصق: تعد قراءة الملصق بسيطةً كما تبدو، بالرغم من أنها تستهلك القليل من الوقت، إلا أن الأمر يستحق. إقرأ الملصق لتعرف ماذا تشتري. أنظر دائماً الى الملصقات الموجودة على الطعام في كل مرة تشتري فيها طعاماً مغلفاً. في حال عدم وجود ملصق، اسأل الشخص الذي يقدم الطعام إذا كان الطعام يحتوي على مولد أرجي، وعن سلامة تحضيره. بهذه الطريقة، يمكنك أن تكون أكثر ثقةً بمحتويات ما تشتري. بتذكرك أن تقرأ وتساءل دائماً عن مكونات الطعام، يمكنك أن تتفادى أي مفاجآت غير سارة. على سبيل المثال، هل تعلم أن لحم فخذ الخنزير "ham" الموجود في قسم اللحوم الباردة غالباً ما يكون مدهوناً بالبيض؟

5. الضيف يعلم أفضل: تحقق من ضيوفك ما إذا كانوا يعانون من حساسية تجاه أي طعام. سيفرحون بسؤالك، وإذا كان عندك ضيف يعاني من حساسية الطعام، اعرف منه ما هي المنتجات التي يثق بها وأبقِ الملصقات كي يتمكن هو أيضاً من قراءتها.

بالتزامك بهذه النصائح الخمس البسيطة، يمكنك التأكد من أن حفلتك ستذكر بالخير!

\*Osborne et al. Prevalence of challenge-proven IgE-mediated food allergy using population-based sampling and predetermined challenge criteria in infants.

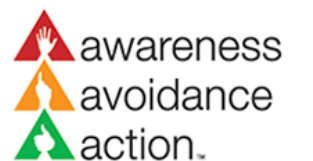
J Allergy Clin Immunol 2011;127:668-676

ACN 159 809 051  
[www.allergyfacts.org.au](http://www.allergyfacts.org.au)  
A&AA© 2013



Allergy & Anaphylaxis  
Australia

Your trusted charity for allergy support



Knowledge for Life. © 2008