

Jag är allergisk mot mjölkprotein

Det innebär att jag inte kan äta eller dricka något som innehåller mjölk eller mjölkprodukter.

Till exempel mjölk, grädde, yoghurt, margarin, smör, ost, fårost, getost, mjölkpulver, vassle, mjölkprotein, kasein och laktos.

Det är viktigt att det jag äter och dricker är fritt från mjölkprodukter så att jag inte blir sjuk.

Tack för hjälpen.

Svenska



SVENSKA
CELIAKIFÖRBUNDET

För överkänsliga mot gluten, laktos, mjölk och soja

Swahili • Kiswahili

Mimi nina mzio wa protini ya maziwa

Yaani mimi sivumilii protini ya maziwa. Maana yake ni kwamba siwezi kula au kunywa chochote ambacho kina maziwa ndani yake, au kitu kilichotengenezwa na maziwa; kwa mfano maziwa, krimu/malai, yaghurt, margarine, siagi, chizi/jibini, chizi ya maziwa ya mbuzi au kondoo, maziwa ya unga, maziwa lala na maji yake, protini ya maziwa, kaseni na laktosi.

Ni muhimu kwamba vitu ninavyokula na ninavyokunywa havina kabisa maziwa au chochote kilichotengenezwa kwa maziwa, ili nisiwe mgonjwa. Asante sana kwa msaada wenu.