



Joint Commission International  
Quality Approval



Joint Commission International  
Quality Approval

## الحساسية تجاه بعض الأغذية



## Food Allergies



مستشفى زليخة  
لأن صحتك غالية

دبي: ص.ب. ٤٨٥٧٧، النهدة، إ.ع.م. هاتف: ٢٦٧٨٨٦٦ - ٤  
الشارقة: ص.ب. ٤٥٧، الناصرية، إ.ع.م. هاتف: ٥٦٥٨٨٦٦ - ٦  
E-mail: info@zulekhahospitals.com www.zulekhahospitals.com



Zulekha Hospital  
Your Health Matters

DUBAI: P. O. Box 48577, Al Nahda, U.A.E. Tel: 04 267 8866.  
SHARJAH: P. O. Box 457, Al Nasserya, U.A.E. Tel: 06 565 8866.  
E-mail: info@zulekhahospitals.com www.zulekhahospitals.com

## Food Allergies

Food allergies occur when your body reacts to a food by triggering immune response. Foods that cause food allergies are nuts, eggs and shell fish. Food intolerance on the other hand does not trigger an allergic reaction but causes a response from the digestive system. The best known example of food intolerance is lactose (milk sugar) intolerance.

Food	Food and Ingredients to avoid	Where foods might be hidden
Peanuts and tree nuts	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peanuts oil, peanut butter, peanut flavour and nut butters</li> <li>• Avoid tree nuts such as walnuts, pecans and almonds. Avoid all nuts.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cereals, crackers, baked goods, cakes, pastries, candies, ice-cream, nougat</li> <li>• Barbeque sauces, chilli powder, flavourings, sunflower seeds</li> <li>• African, Chinese, Mexican, Indonesian, Thai cuisine.</li> </ul>
Eggs and egg protein	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eggnog, albumin, ovalbumin, lysozyme, mayonnaise, meringue or meringue powder.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta and noodles, soups, flavourings, lecithin.</li> <li>• Cakes, pastries, and cookies, marzipan, nougat.</li> </ul>
Milk and dairy	<ul style="list-style-type: none"> <li>• All forms and types of milk, including goat's milk, all butter products and artificial butter flavourings, butter milk, casein, all cheese, curds, whey, custard, pudding, yoghurt, ghee, all forms and types of creams, sour milk solids, lactoalbumin and lactoalbumin phosphate.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bread and baked goods, processed breakfast cereals, instant potato dishes, soups and sauces, salad dressings and dips, margarine &amp; luncheon meats.</li> <li>• Pancake, biscuits, cookie mixes, mousses, puddings, desserts and protein shakes.</li> </ul>
Wheat	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wheat, rye oats, bran barley, bread, bread crumbs, bulgur wheat, couscous, all types of flour, semolina, pasta.</li> <li>• Wheat protein may be found in starch, hydrolyzed proteins and natural and artificial flavourings.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Breads, muffins, cakes, cookies and other baked goods, crackers, candy, cereals, sauces, soups, soy sauce.</li> <li>• Pancakes, ice cream, chocolates.</li> </ul>
Soy	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Soy sauce, soybeans, soy oil, soy flour, tofu, tempeh, miso, textured vegetable protein (TVP)</li> <li>• Hydrolyzed plant and vegetable protein.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Baked goods, canned tuna, cereals, crackers, infant formulas, sauces, soups, butter substitutes, peanut butter, frozen pizzas, meat substitutes</li> </ul>

## الحساسية تجاه بعض الأغذية

تحدث الحساسية تجاه بعض الأغذية عندما تثير هذه المأكولات جهاز المناعة في الجسم. وتتمثل الأغذية التي قد تحدث حساسية في المكسرات، والبيض، والمحار. وعندما لا يمكن للجسم تحمل الطعام يقوم الجهاز الهضمي بإحداث إستجابة مناعية حتى لا يؤدي إلى حدوث الحساسية من هذا الطعام. وتتمثل أشهر الأمثلة على عدم تحمل الأغذية في عدم تحمل اللاكتوز (سكر الحليب).

أنواع الأطعمة	الأطعمة والمحتويات التي يجب تجنبها	الاماكن التي يمكن أن يكون فيها الأطعمة
الفول السوداني والمكسرات	<ul style="list-style-type: none"> <li>• زيت الفول السوداني، زبدة الفول السوداني، نكهات الفول السوداني وزبدة الجوز</li> <li>• تجنب تناول المكسرات مثل الجوز والبقان واللوز تجنب كافة المكسرات</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• الحبوب والمقرمشات والمعجنات والكعك والحلوى والآيس كريم والنوغة</li> <li>• صلصلة الباربيكيو والفلفل الأحمر والنكهات وحبوب دوار الشمس</li> <li>• المطعم الأفريقي والصيني والمكسيكي والإنونيسي والتايلاندي</li> </ul>
البيض وبيروتنياات البيض	<ul style="list-style-type: none"> <li>• شراب البيض المخفوق، بياض البيض، أيسوزيم، المايونيز، كعكة السكر باللبن، بودرة كعكة السكر باللبن.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• الفطائر، الشعيرية، الشورية، نكهات غذائية والسيسين</li> <li>• الكعك والمعجنات والكعك المحلى والمرزبانبة والنوغة</li> </ul>
الحليب ومنتجات الالبان	<ul style="list-style-type: none"> <li>• جميع أنواع وأشكال الحليب مثل حليب الماعز وجميع منتجات الزبدة ونكهات الزبدة الصناعية وحليب الزبدة و الجبنين وجميع أنواع الجبن وخبثارة اللبومصل اللبن والكستور والبودنج والروب والسمن وكافة أنواع وأشكال الكريمة واللبن الحامض والزلال اللبني وفوسفات الزلال اللبني</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• الخبز والمخبوزات وبقوليات الإقطار المعالجة، وجبات البطاطس سريعة التحضير، الشورية والصلصة ومكملات السلاطة والمرغرين ولحوم اللانشون</li> <li>• الفطير المحلى والبسكويت والكعك المحلى والموسية والبودنج والحلوى وخليط الروتين المخفوق.</li> </ul>
القمح	<ul style="list-style-type: none"> <li>• القمح، الجاودار شعير النخالة، البقصمات، حنطة بلغارية، الكورسكوس، وكافة أنواع الدقيق والسמיד والفطائر</li> <li>• يمكن أن يوجد بروتين القمح في النشا والبروتينات المحللة بالماء، والنكهات الطبيعية والصناعية</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• الخبز، الموفيين، الكعك، الكعك المحلى، والمخبوزات والمقرمشات والحلوى والبقوليات والصلصلة والشورية وصلصة الصويا</li> <li>• الكعك المحلى والآيس كريم والشكولاته</li> </ul>
الصويا	<ul style="list-style-type: none"> <li>• صلصة الصويا، فول الصويا، زيت الصويا، دقيق الصويا، التوفو، التمبة، الميسو، بروتين الخضار، بروتين الخضروات والبروتين النباتي المحلل بالماء</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• المعجنات، التونا المعلبة، البقوليات، مقرمشات الأطفال، الصلصات، والشوربات، بدائل الزبدة، زبدة فول السوداني</li> </ul>