



Galactosemie
Vereniging
Nederland

Text created
at the annual
meeting of
the European
Galactosaemia
Society (EGS)
in 2005.

Can you prepare food for me
without lactose?

Thank you for your help!

Advice for doctors and pharmacists:

Lactose is contained in some medication,
especially in tablets. Please prescribe for me
a lactose-free medicine if possible.

I have a metabolic disease called Galactosaemia and must keep to a strict LACTOSE FREE diet.

It is therefore very important that my food is always completely milk free (lactose free).

Lactose is mainly found in *milk, butter, margarine, cheese, yoghurt, cream, etc.* and must be avoided.

Any ingredients that mention the words *lactose (milk sugar), whey, curd, kefir, animal fat, butterfat and ghee* must be avoided as well.



Galactosemie
Vereniging
Nederland

Text created
at the annual
meeting of
the European
Galactosaemia
Society (EGS)
in 2005.

Pourriez-vous, s'il vous plait,
me préparer un plat sans lactose?
Merci beaucoup pour votre aide!

Al'intention des médecins et des pharmaciens:

Le lactose est présent dans certains médicaments
et particulièrement dans les comprimés.
Pourriez-vous si possible, me prescrire un
traitement sans lactose, s'il vous plait?

Je suis atteint d'une maladie du métabolisme appelée Galactosémie et je dois suivre un régime alimentaire strict SANS LACTOSE.

C'est pourquoi, il est très important que mon alimentation ne contienne aucun produit laitier (plus particulièrement de lactose).

Le Lactose est principalement présent dans *le lait, le beurre, la margarine, le fromage, les yahourts, la crème, etc...*

Ces aliments doivent donc être évités. Tous les produits dont la composition mentionne le mot *lactose (sucre du lait), le petit lait, le lait caillé, kefir, les grasses animales, graisses du lait, babeurre, ghee* doivent être évités.



Galactosemie
Vereniging
Nederland

Text created
at the annual
meeting of
the European
Galactosaemia
Society (EGS)
in 2005.

Ist es Ihnen möglich, für mich eine
Speise ohne Laktose zuzubereiten?
Danke für Ihre Hilfe!

Information für ÄrztInnen und ApothekerInnen:
Laktose ist in etlichen Medikamenten enthalten,
vor allem in Tabletten. Bitte verschreiben Sie mir
nach Möglichkeit ein laktosefreies Medikament.

Ich leide an der Stoffwechselstörung Galaktosämie und muss eine strikte LAKTOSEFREIE Diät einhalten.

Es ist daher sehr wichtig, dass ich mich immer absolut milchfrei (= laktosefrei) ernähre.

Laktose ist hauptsächlich in *Milch, Butter, Margarine, Käse, Joghurt, Rahm, etc.* enthalten, daher müssen diese Nahrungsmittel unbedingt vermieden werden.

Alle Lebensmittel, die in der Zutatenliste die Worte *Laktose (=Milchzucker), Molke, Topfen, Kefir, tierisches Fett, Butterfett und Ghee* enthalten, müssen ebenfalls vermieden werden.



Galactosemie
Vereniging
Nederland

Text created
at the annual
meeting of
the European
Galactosaemia
Society (EGS)
in 2005.

Può per favore prepararmi del cibo
senza lattosio?
Grazie per il suo aiuto!

Avviso per medici e farmacisti:
il lattosio è contenuto in alcune medicine,
soprattutto compresse. Per favore mi prescriva
medicine possibilmente prive di lattosio.

Sono affetto da una malattia metabolica, la galattosemia, e devo osservare una dieta totalmente PRIVA di LATTOSIO. E' pertanto essenziale che il mio cibo sia sempre privo di latte (privo di lattosio).

Il lattosio si trova soprattutto in *latte, burro, margarina, formaggio, yoghurt, panna, ecc.*, e deve essere evitato.

Anche ogni ingrediente che menzioni il lattosio deve essere evitato: *siero del latte, latte coagulato, kefir, grassi animali, butterfat, ghee.*



Galactosemie
Vereniging
Nederland

Text created
at the annual
meeting of
the European
Galactosaemia
Society (EGS)
in 2005.

Puedes prepararme comida sin lactosa?
Gracias por tu ayuda. Es muy importante
para mi ya que de ello depende mi salud.

Consejo para farmacéuticos y médicos:
Algunos de los medicamentos contienen
lactosa, especialmente pastillas. Por favor,
recéteme un medicamento sin lactosa.

Tengo galactosemia, una enfermedad metabólica y tengo que seguir una dieta muy estricta llamada DIETA SIN LACTOSA. Es muy importante que nada de lo que coma tenga leche o sus derivados (la dieta obligatoriamente tiene que ser sin lactosa). La lactosa se encuentra principalmente en *la leche, la mantequilla, la margarina, el queso, el yogur, nata, y todos los derivados de la leche, etc.* Todos estos productos están prohibidos y se tienen que evitar. Otros ingredientes que tienen lactosa también están prohibidos como *el azúcar de la leche, suero láctico, cuajado, kéfir, grasas animales, mantequilla clarificada ...*