

ZALECENIA DIETETYCZNE - DIETA BEZMLECZNA

Dieta bezmleczna jest stosowana w przypadku nietolerancji laktozy, alergii na białka mleka. Alergia na mleko – oznacza, że organizm reaguje nieprawidłowo na białka mleka krowiego, czyli konieczne jest wyeliminowanie wszystkich produktów zawierających białka mleka. Bardzo często alergia na białka mleka krowiego oznacza, że konieczne jest także zrezygnowanie z produktów kozich i owczych, ze względu na podobną budowę białek. W przypadku wrodzonego braku laktazy mleko z żywienia należy całkowicie wyeliminować. U osób dorosłych z zmniejszoną aktywnością enzymu laktazy rozkładającego dwucukier laktozę, mogą występować różne dolegliwości o zmiennym stopniu nasilenia. W związku z tym postępowanie przy tej chorobie powinno być zindywidualizowane.

W diecie bezmlecznej należy dbać o właściwą podaż wapnia, który powinien być dostarczany z innych źródeł takich jak: warzywa strączkowe, orzechy, migdały, ryby, wody mineralne.

Stosując dietę bezmleczną należy:

- Na bieżąco czytać na etykietach skład produktów spożywczych i pamiętać, że producenci często zmieniają receptury. Mleko i produkty mleczne mogą być dodawane także do margaryn, pieczywa, płatków śniadaniowych, ciast, słodczy, gotowych deserów, zup, sosów w proszku i wędlin.
- W przypadku spożywania posiłków poza domem należy się upewnić, że dany produkt czy potrawa nie zawierają mleka, produktów mlecznych ani laktozy. Jeśli nie ma takiej pewności, lepiej zrezygnować z posiłku.
- Sprawdzać skład leków (tabletek, kapsułek itp.) syropów, czy nie zawierają laktozy (w przypadku nietolerancji).

Częste spożywanie mlecznych napojów fermentowanych może stymulować lepszą tolerancję laktozy przez organizm, dlatego osoby źle tolerujące mleko powinny bez większych obaw spożywać przetwory mleczne, zaczynając od ich niewielkich ilości, aż do osiągnięcia spożycia zgodnego z zaleceniami.

Produkty dozwolone i przeciwwskazane

Grupa produktów	Zalecane	Niezalecane
Produkty zbożowe	Pieczywo razowe, płatki owsiane, płatki żytnie, otręby, zarodki pszenne, ryż brązowy, kasza jaglana i gryczana, makaron razowy, kasza pęczak	Chleb i bułki zawierające mleko, wyroby cukiernicze zawierające mleko, płatki śniadaniowe (np. czekoladowe, z miodem itd.)
Mleko i produkty mleczne		Mleko we wszystkich formach (świeże, pasteryzowane, sterylizowane, UHT), mleka smakowe (np. czekoladowe, owocowe), mleko w proszku, mleko skondensowane, śmietana, mleko i śmietanka do kawy/ herbaty, mleko acidofilne, mleko ukwaszone, serwatka, kefir, jogurty, maślanka, śmietana i śmietanka, bita śmietana, sery twarogowe, sery podpuszczkowe (żółte), sery pleśniowe, serki homogenizowane, serki typu fromage, pasty serowe do smarowania
Mięso, ryby i ich przetwory	Mięso świeże (oprócz wołowiny), ryby, owoce morza, drób	Mięsa smażone na maśle lub z jego dodatkiem, mięsa w sosach ze śmietany, jogurtu, gotowe potrawy z ryb morskich (ryby moczy się w mleku w celu zniwelowania zapachu), śledź w śmietanie

		<p>UWAGA! Zdarza się że niektóre osoby uczulone na mleko reagują uczuleniem także na WOŁOWINĘ!, Konserwy mięsne, kiełbasy, parówki, hamburgery, pasztety, wędliny, kaszanki, salcesony, pulpety, budynie mięsne, ryby i mięsa w puszkach, przetwory rybne, gotowe potrawy w słoikach (np. klopsiki w sosie, gołąbki w sosie) mogą zawierać mleko i produkty mleczne.</p>
Jaja	Jajko na miękko, jajecznica na oleju.	Jajecznica ze śmietaną, z dodatkiem mleka.
Tłuszcze	Margaryny, oleje roślinne, dressingi przygotowane bez dodatku mleka i produktów mlecznych.	Masło, masło smakowe, produkty tłuszczowe do smarowania typu mieszanki masła z margaryną, margaryny z dodatkiem śmietanki, jogurtu, mleka.
Owoce	Wszystkie owoce świeże, mrożone, w puszkach bez dodatku mleka i produktów mlecznych, soki owocowe.	Owoce z dodatkiem śmietany/ jogurtu.
Warzywa i ich przetwory	Wszystkie warzywa świeże, mrożone i konserwowe; ziemniaki, groch, fasola, soczewica, orzechy; mąka sojowa, skrobia ziemniaczana.	Sosy warzywne, sałatki z sosami o nieznanym składzie, puree ziemniaczane (chyba, że jest przygotowane bez mleka), warzywa gotowane (jeśli podaje się je z masłem), niektóre surówki i sałatki warzywne z dodatkiem nabiału (np. pomidory w śmietanie).
Słodzycze i desery	Landrynki, miód, ciasta bez dodatku produktów niedozwolonych.	Musy, kremy, kremy deserowe w proszku, jeśli w składzie jest mleko, ciasta, lody, desery lodowe, torty, lodowe, owoce w śmietanie, budynie, torty z kremami na bazie masła, margaryny lub z kremami na bazie mleka, śmietanki, jogurtu, czekolada mleczna i produkty z jej dodatkiem, cukierki mleczne (np. toffi, krówki.)
Przyprawy	Sól, pieprz, zioła i przyprawy bez dodatku zakazanych produktów.	Ketchup, majonezy, musztardy, mieszanki przyprawowe, sosy w proszku, gotowe dipy, sosy sojowe, pomidorowe, curry, jeśli w składzie jest mleko.
Zupy, sosy	Domowe zupy ze świeżych i mrożonych warzyw i z dozwolonych produktów.	Zupy i sosy zabiłane mlekiem, śmietaną, jogurtem, sos beszamelowy i inne sosy na jego bazie, sos holenderski, sos tatarski.
Potrawy	Potrawy nie zawierające mleka i jego przetworów, masła oraz wołowiny.	Dania gotowe z dodatkiem sera (np. pizza, zapiekanki, lasagne), pierogi z serem, pierogi z owocami i śmietaną, leniwe, ruskie, naleśniki, krokiety, racuchy, potrawy z sosem beszamelowym, ryż na mleku.
Napoje	Herbata, kawa naturalna bez mleka/ śmietanki, soki, wody mineralne, kompoty, napary z ziół.	Napoje kakaowe w proszku, kawa typu cappuccino, koktajle mleczne i mleczno- owocowe, preparaty dla sportowców zawierające białka serwatkowe.

opracowali: mgr Sylwia Kościelny, mgr Mateusz Trojok, mgr Anna Pawlik
 źródło: Grzymiałowski M.: *Dietetyka Kliniczna PZWL 2019*; Kruss H.: *Fizjologia Żywienia, PZWL 2019*; www.ncez.pl