

Zalecenia żywieniowe w diecie bezmlecznej

Zastosowanie diety:

- w nietolerancji laktozy,
- w alergii na białko mleka krowiego.

Charakterystyka diety:

Z diety należy wykluczyć produkty mleczne i przetwory. Ponadto należy wykluczyć potrawy i produkty, które mogą zawierać mleko i produkty mleczne.

Uwagi technologiczne:

Do przyrządzania potraw nie należy stosować produktów pochodzenia mlecznego i mleka. Nie stosować w/w produktów do zabielenia zup i sosów. W przypadku nietolerancji laktozy można sięgać po produkty bezlaktozowe, jeśli jednak cierpimy na alergię na białko mleka krowiego należy wyeliminować bezwzględnie produkty pochodzenia mlecznego i zastąpić je zamiennikami roślinnymi (mleka roślinne, tofu, śmietanki i jogurty sojowe).

Wykaz produktów niezawierających laktozy, mogących zawierać laktozę i zawierających laktozę

Grupa produktów	Nie zawierają laktozy	Mogą zawierać laktozę	Zawierają laktozę
Produkty zbożowe	Mąki oraz pieczywo bez dodatku mleka, masła, płatki owsiane, ryż, kasze, makaron bez dodatku mleka, amarantus	Pieczywo żytnie (np. chleb razowy, pytlowy), pieczywo pszenne (np. chleb, bułki, bagietki), pieczywo mieszane, pieczywo cukiernicze (np., herbatniki, wafle, gofry, krakersy), płatki gotowe	Pieczywo cukiernicze (np. drożdżówki, bułki maślane, rogałe)
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	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)	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 UWAGA! Zdarza się że niektóre osoby uczulona na mleko reagują uczuleniem także na wołowinę
Jaja	Jajko na miękko, jajecznica na oleju	Omlety	Jajecznica ze śmietaną, z dodatkiem mleka
Tłuszcze	Masło, margaryna, oleje, orzechy, pestki	Dresingi, majonezy	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	Desery z owocami	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, ćwikła, potrawy ze szpinaku, puree ziemniaczane, warzywa gotowane (często podaje się je z masłem)	Niektóre surówki i sałatki warzywne z dodatkiem nabiału (np. pomidory w śmietanie)

Słodyczne i desery	Landrynki, miód, ciasta bez dodatku produktów niedozwolonych	Musy, kremy, kremy deserowe w proszku, pączki, 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, proszek do pieczenia	-
Zupy, sosy	Domowe zupy ze świeżych i mrożonych warzyw i z dozwolonych produktów	Zupy i sosy w kostkach, proszku, chrzan i sos chrzanowy, dressingi	Zupy i sosy zabielić mlekiem, śmietaną, jogurtem, sos beszamelowy i inne sosy na jego bazie, sos holenderski, sos tatarski
Potrawy	Potrawy niezawierające mleka i jego produktów	Niektóre potrawy panierowane	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 czekoladowe, koktajle alkoholowe i likiery (np. adwokat), preparaty wspomagające odchudzanie (koktajle)	Napoje kakaowe w proszku, kawa typu cappuccino, koktajle mleczne i mleczno-owocowe, preparaty dla sportowców zawierające białka serwatkowe

Uwaga:

W przypadku pytań dotyczących zaleceń żywieniowych, zachęcamy do kontaktu z naszym dietetykiem. Pytania można kierować na adres mailowy dietetyk@szpitalbp.pl

Bibliografia:

1. „Dietetyka Żywność Zdrowego i Chorego Człowieka”; mgr H. Ciborowska i mgr Rudnicka
2. „Dietetyka kliniczna”; Marian Grzymisławski
3. „Żywność i leczenie żywieniowe dzieci i młodzieży”; Hanna Szajewska, Andrea Horvath
4. „Dietoterapia”; Dariusz Włodarek, Ewa Lange, Lucyna Kozłowska, Dominika Głąbska
5. <https://ncez.pzh.gov.pl/>