

ZALECENIA DIETETYCZNE DIETA BEZMLECZNA

Zastosowanie:

- w nietolerancji mleka i laktozy
- w schorzeniach alergicznych ze strony przewodu pokarmowego

Ogólne zasady diety:

Dieta bezmleczna przygotowywana jest w oparciu o dietę łatwostrawną. Z diety wyłącza się mleko i przetwory mleczne oraz potrawy do produkcji, których używa się mleka płynnego oraz mleka w proszku.

Dobór zalecanych produktów i technik kulinarnych jest podobny jak w diecie łatwostrawnej – wyklucza się produkty ciężkostrawne i długo zalegające w żołądku. Zaleca się gotowanie w wodzie lub na parze, duszenie (bez wcześniejszego obsmażania produktów) oraz pieczenie w folii lub rękawie.

Produkty i potrawy zalecane w diecie bezmlecznej

Nazwa produktu lub potrawy	Zalecane	Przeciwwskazane
Produkty zbożowe	pieczywo bez dodatku mleka, kasze: manna, krakowska, jęczmienna, ryż, makarony	pieczywo razowe żytnie i pszenne, każde pieczywo świeże, pieczywo słodkie z dodatkiem mleka, ciasto drożdżowe, grube kasze: pęczak, gryczana
Mleko i produkty mleczne	-	wszystkie gatunki i rodzaje
Jaja	gotowane w koszulkach, ścięte na parze – w formie jajecznicy, omletów	smażone w zwykły sposób, jajecznica z dodatkiem mleka
Mięso, wędliny, ryby	mięsa chude: wołowina, cielęcina, kurczaki, indyki, chuda wieprzowina w ograniczonej ilości; ryby chude: dorsz, leszcz, sola, płastuga, szczupak, sandacz; wędliny chude: szynka, polędwica, chuda kielbasa, szynkowa wieprzowa lub wołowa, parówki w ograniczonej ilości	mięsa tłuste: baranina, wieprzowina, gęsi, kaczki. ryby tłuste (jeśli są źle tolerowane), ryby wędzone, konserwy mięsne i rybne; wędliny tłuste, wędliny podrobowe, mięsa peklowane
Tłuszcze	margaryny miękkie, masło, oleje roślinne: rzepakowy, oliwa z oliwek, sojowy, słonecznikowy, kukurydziany	śmietana, smalec, słonina, boczek, margaryny twarde
Ziemniaki	gotowane, tłuczone, w postaci puree – z dodatkiem miękkiej margaryny	frytki, ziemniaki smażone, placki ziemniaczane, pyzy, chipsy, w postaci puree – z dodatkiem mleka
Warzywa	marchew, kalafior, buraki, dynia, szpinak, kabaczki, młody zielony groszek – najczęściej przetarty w formie zupy lub puree, młoda fasolka szparagowa, warzywa z wody oprószone mąką z dodatkiem margaryny, bez zasmażek; na surowo: sałata zielona, cykoria, pomidor bez skórki, drobno starta marchewka z jabłkiem	wszystkie odmiany kapusty, ogórki, papryka, rzodkiewka, cebula, szczypior