



ZALECENIA DIETETYCZNE

DIETA BEZMLECZNA

1. Zastosowanie

- według wskazań lekarza i/lub dietetyka

U pacjentów:

- z nietolerancją laktozy (podejście indywidualne z uwagi na zazwyczaj tolerowanie produktów mlecznych bez laktozy lub o niskiej zawartości laktozy przez większość pacjentów i brak wskazań do stosowania ścisłej diety bezmlecznej),
- z alergią na białka mleka krowiego (ABMK),
- eliminujących mleko i jego przetwory z innych względów niż względy medyczne.

2. Zalecenia dietetyczne

- Dieta bezmleczna opiera się na zasadach zdrowego żywienia, diecie podstawowej,
- główna modyfikacja w przypadku nietolerancji laktozy polega na wykorzystywaniu produktów bez laktozy, niskolaktozowych,
- w przypadku alergii na białka mleka krowiego modyfikacja diety polega na wykluczeniu produktów zawierających mleko i jego przetwory, a także produktów będących ukrytym źródłem mleka,
- dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, jaj, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów,
- posiłki powinny być spożywane 4-5 x dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka, 3 posiłki główne – śniadanie, obiad i kolacja oraz posiłki uzupełniające –

drugie śniadanie i/lub podwieczerek, podawane o tych samych porach; co 3-4 godziny,

- w każdym posiłku należy uwzględnić dodatek warzyw i/lub owoców, z przewagą warzyw; przynajmniej część warzyw/owoców należy podawać w postaci surowej,
- szczególną uwagę w diecie bezmlecznej należy zwrócić na pokrycie zapotrzebowania na wapń i witaminę D, odnosząc zapotrzebowanie do wieku
- Zapotrzebowanie na wapń dziecka w wieku 1-3 lat wynosi 700 mg/dobę, w wieku 4-9 lat – 1000 mg/dobę, a u starszych dzieci i młodzieży (10-18 lat) – 1300 mg/dobę. U dzieci stosujących dietę bezmleczną zachodzi konieczność wprowadzenia właściwych zamienników mleka i produktów mlecznych w odpowiedniej ilości.

3. Zalecane techniki kulinarne:

- gotowanie tradycyjne lub na parze,
- duszenie bez wcześniejszego obsmażania,
- pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych,
- grillowanie – bez dodatku tłuszczu, na patelni grillowej lub grillu elektrycznym,

4. Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:

- temperatura posiłków powinna być umiarkowana,
- zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników,
- należy ograniczyć zabielenie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami np. mleczkiem kokosowym,
- nie należy dodawać do potraw zasmażek,
- należy ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw,
- należy ograniczyć do minimum dodatek soli na rzecz naturalnych przypraw.

Realizacja zapotrzebowania na wapń w odniesieniu do wieku

Zapotrzebowanie na wapń w odniesieniu do wieku	Przykład pokrycia zapotrzebowania na wapń
1-3 lata, 700 mg wapnia/dobę	Propozycja 1 – ok. 762 mg wapnia 2 szklanki napoju migdałowego bez cukru wzbogacanego w wapń (480 mg) 30 g płatków śniadaniowych wzbogaczonych w wapń (143 mg)

	<p>pół szklanki fasoli (139 mg)</p> <p>Propozycja 2 – ok. 721 mg wapnia hydrolizat o znacznym stopniu hydrolizy (376 mg/2 szklanki)</p> <p>2 żółtka jaja kurzego (58,8 g)</p> <p>pół kostki tofu (175 mg)</p> <p>100 g ugotowanego szpinaku (75 mg)</p> <p>15 g migdałów (35,9 mg)</p>
4-9 lat, 1000 mg/dobę	<p>ok. 1038 mg wapnia</p> <p>2 szklanki napoju migdałowego bez cukru wzbogacanego w wapń (480 mg)</p> <p>30 g płatków śniadaniowych wzbogaczonych w wapń (143 mg)</p> <p>garść nasion słonecznika (np. do sałatki) (39,3 mg)</p> <p>2 żółtka jaja kurzego (58,8 mg)</p> <p>150 g ugotowanego brokuła (45 mg)</p> <p>pół szklanki jogurtu migdałowego bez cukru wzbogacanego w wapń (140 mg)</p> <p>pół puszki sardynek (132 mg)</p>
10-18 lat, 1300 mg/dobę	<p>ok. 1347,4 mg</p> <p>3 szklanki napoju migdałowego bez cukru wzbogacanego w wapń (720 mg)</p> <p>garść migdałów (71,7 mg)</p> <p>3 suszone figi (84,4 mg)</p> <p>pół szklanki tofu (175 mg)</p> <p>100 g surowej białej kapusty (56,3 mg)</p> <p>szklanka jogurtu sojowego wzbogacanego w wapń (240 mg)</p>

Źródło: ncez.gov.pl

ZAŁECANE I NIEZAŁECANE DO SPOŻYCIA GRUPY PRODUKTÓW

GRUPA PRODUKTÓW	ZAŁECANA	NIEZAŁECANE
Warzywa	wszystkie warzywa świeże i mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, warzywa pieczone.	warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu.
Owoce	wszystkie owoce: świeże, mrożone, gotowane, pieczone, musy owocowe, dżemy owocowe niskosłodzone (w ograniczonych ilościach), owoce suszone (w ograniczonych ilościach).	owoce w syropach cukrowych, owoce kandyzowane, przetwory owocowe wysokosłodzone.

Produkty zbożowe	wszystkie mąki pełnoziarniste, mąka ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa (w ograniczonych ilościach), pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np. żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otrąb i ziaren, białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane, kasze: gryczana (w tym krakowska), jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur, jaglana, manna, kukurydziana, płatki naturalne, np. owsiane, gryczane, jęczmienne, ryżowe, żytnie, musli bez dodatku cukru i jego zamienników np. syropu glukozowo -fruktozowego, makarony, np. razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenny z mąki durum (gotowane al'dente), ryż brązowy, ryż czerwony, ryż biały (w ograniczonych ilościach), potrawy mączne, np. naleśniki, pierogi, kopytka, kluski (w ograniczonych ilościach).	pieczywo z dodatkiem cukru, słoju, syropów, miodu, karmelu, pieczywo cukiernicze i półcukiernicze, produkty mączne smażone w głębokim tłuszczu, np. pączki, faworki, racuchy, płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np. cynamonowe, czekoladowe, miodowe.
Ziemniaki, bataty w ograniczonej ilości	ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone.	ziemniaki smażone (frytki, talarki), puree w proszku.
Mleko i przetwory mleczne	roślinne zamienniki produktów mlecznych wzbogacane w wapń i witaminę D.	mleko i sery twarogowe, napoje mleczne fermentowane (kefir, jogurt), mleko skondensowane, desery -mleczne, sery podpuszczkowe, tłuste sery dojrzewające (długo dojrzewające, twarde), feta, mozzarella, ser kozi, owczy, ser camembert, mleko w proszku, serwatka,

		śmietana, śmietanka.
Jaja	gotowane, jaja sadzone i jajecznica na parze lub smażone na małej ilości tłuszczu, omlety, kotlety jajeczne smażone na małej ilości tłuszczu.	jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, jaja smażone na słoninie, skwarkach, tłustej wędlinie.
Mięso i przetwory mięsne	mięso z małą zawartością tłuszczu, np. drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np. polędwica, schab, szynka, chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, pieczone pasztety z chudego mięsa, chude gatunki kielbas, galaretki drobiowe.	wołowina i cielęcina i ich przetwory, mięso z dużą zawartością tłuszczu, np. tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina, mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli, mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu, tłuste wędliny, np. baleron, boczek, tłuste i niskogatunkowe kielbasy, parówki, mielonki, mortadele, tłuste pasztety, wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson), mięsa surowe np. tatar.
Ryby i przetwory rybne	wszystkie ryby morskie i słodkowodne, konserwy rybne (w ograniczonych ilościach), ryby wędzone (w ograniczonych ilościach).	ryby surowe, ryby smażone
Nasiona roślin strączkowych	wszystkie nasiona roślin strączkowych, produkty z nasion roślin strączkowych z małą zawartością soli.	produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli.
Tłuszcze	miękka margaryna wysokojakościowa bezmleczna, oleje roślinne, np. rzepakowy, oliwa z oliwek, majonez (w ograniczonych ilościach).	tłuszcze zwierzęce, np. smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina, masło, twarde margaryny, masło klarowane, tłuszcz kokosowy i palmowy, „masło kokosowe”.
Orzechy, pestki, nasiona	wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone np.	orzechy solone, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze,

	orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, sezam, siemię lniane, „masło orzechowe” bez dodatku soli i cukru (w ograniczonych ilościach).	„masło orzechowe” solone.
Cukier, słodycze, słone przekąski	W ograniczonych ilościach: galaretki (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), sałatki owocowe bez dodatku cukru, ciasta warzywne, ciasta biszkoptowe, czekolada gorzka z dużą zawartością (>70%) kakao.	słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną, ciasta kruche, ciasto francuskie, wyroby czekoladopodobne, budyni.
Napoje	woda niegazowana, woda mineralna gazowana o niskiej zawartości dwutlenku węgla, herbata, np. czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa, napary ziołowe – słabe napary, kawa -zbożowa (bez dodatku mleka), kakao naturalne (bez dodatku mleka, cukru lub z małą ilością cukru), soki warzywne, soki owocowe (w ograniczonych ilościach), kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru).	napoje wysokosłodzone, nektary owocowe, wody smakowe z dodatkiem cukru.
Przyprawy i sosy	wszystkie naturalne przyprawy, gotowe przyprawy warzywne (w ograniczonych ilościach), sól (w ograniczonych ilościach).	kostki rosółowe i esencje bulionowe, gotowe bazy do zup i sosów, gotowe sosy sałatkowe i dressingi, przyprawy wzmacniające smak w postaci stałej i płynnej.