



DIETA BEZMLECZNA – ZALECENIA

1. Dieta bezmleczna jest stosowana w przypadku alergii na białka mleka krowiego przy nietolerancji laktozy, która wiąże się z brakiem lub niedostateczną ilością w organizmie enzymu laktazy rozkładającego laktozę (dwucukier występujący w mleku).
2. Alergia na mleko – oznacza, że organizm reaguje nieprawidłowo na białka mleka krowiego, czyli konieczne jest wyeliminowanie **WSZYSTKICH** produktów zawierających białka mleka.

Z diety wykluczamy:

- Jogurty i serki homogenizowane
- Maślanka, kefir
- Mleko skondensowane
- Mleko w proszku
- Wszystkie sery żółte
- Mleka w kartonach, foliach, „prosto od krowy”
- Śmietana
- Masło

Co więcej, bardzo często alergia na białka mleka krowiego oznacza, że konieczne jest także zrezygnowanie z produktów kozich i owczych, ze względu na podobną budowę białek.

3. W przypadku wrodzonego braku laktazy mleko z żywienia należy całkowicie wyeliminować. U osób dorosłych z hipolaktazją (zmniejszeniem aktywności enzymu laktazy rozkładającego dwucukier laktozę) mogą występować różne dolegliwości o zmiennym stopniu nasilenia. W związku z tym postępowanie przy tej chorobie powinno być zindywidualizowane. Wyeliminowanie laktozy z diety nie zawsze jest konieczne, czasem wystarczy jej ilość ograniczyć zastępując część lub całość mleka jogurtem, kefirem lub maślanką zawierającymi żywe kultury bakterii. Bakterie te produkują enzym – laktazę, która częściowo rozkłada w przewodzie pokarmowym laktozę.
4. 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
5. Mleko i produkty mleczne są wartościowym źródłem białka w naszej diecie, alternatywą dla nich mogą być produkty sojowe. Mleko sojowe zawiera podobną ilość białka jak mleko krowie. Dużo białka zawierają także: mięso, drób, ryby, jaja i nasiona roślin strączkowych.
6. 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



**Ortopedyczno - Rehabilitacyjny Szpital Kliniczny
im. Wiktora Degi Uniwersytetu Medycznego
im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu**

ul. 28 Czerwca 1956r. 135/147, 61-545 Poznań

tel. 61 83 10 331/132; fax 61 83 34 421

orsk@orsk.pl www.orsk.pl

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).

7. Do celów leczniczych produkowane jest specjalne mleko bezlaktozowe.

8. 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.

Wykaz produktów zalecanych i niezalecanych w diecie bezmlecznej

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



Ortopedyczno - Rehabilitacyjny Szpital Kliniczny
im. Wiktora Degi Uniwersytetu Medycznego
im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu

ul. 28 Czerwca 1956r. 135/147, 61-545 Poznań

tel. 61 83 10 331/132; fax 61 83 34 421

orsk@orsk.pl www.orsk.pl

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 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.
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)
Słodycze i desery	Landrynki, miód, ciasta bez dodatku produktów niedowolonych	Musy, kremy, kremy deserowe w proszku, jeśli w składzie jest mleko, ciasta, lody, desery lodowe, torty



**Ortopedyczno - Rehabilitacyjny Szpital Kliniczny
im. Wiktora Degi Uniwersytetu Medycznego
im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu**

ul. 28 Czerwca 1956r. 135/147, 61-545 Poznań

tel. 61 83 10 331/132; fax 61 83 34 421

orsk@orsk.pl www.orsk.pl

		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 zabielenie 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

Opracował Dietetyk: mgr Marta Milewska, mgr Paulina Stern
Zatwierdził: Kierownik Sekcji Żywienia mgr inż. Katarzyna Jakubowska