

DIETA BEZMLECZNA

Stosowana w leczeniu nietolerancji laktozy, która wiąże się z brakiem lub niedostateczną ilością w organizmie enzymu laktazy rozkładającego laktozę (dwucukru występujący w mleku). Dieta polega na czasowym lub stałym usunięciu z dotychczasowego jadłospisu, mleka i przetworów mlecznych oraz tych produktów, które zawierają nawet śladowe ilości mleka. 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.

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

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.

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, słodyczy, 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.

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, pyłowy), pieczywo pszenne (np. chleb, bułki, bagietki), pieczywo mieszane, pieczywo cukiernicze (np., herbatniki, wafle, gofry, krakersy), płatki gotowe	Pieczywo cukiernicze (np. drożdżówki, bułki maślane, rogale)
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, kielbasy, 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)
Słodycze 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 zabielenie mlekiem, śmietaną, jogurtem, sos beszamelowy i inne sosy na jego bazie, sos holenderski, sos tatarski
Potrawy	Potrawy niezawierające	Niektóre potrawy	Dania gotowe z dodatkiem

	mleka i jego przetworów, masła oraz wołowiny	panierowane	sera (np. pizza, zapiekanki, lasagne), pierogi z serem, pierogi z owocami i śmietaną, leniwe, ruskie, naleśniki, krostki, 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

Literatura:

Jarosz. Praktyczny podręcznik dietetyki. IŻŻ, 2011

H. Ciborowska, A. Rudnicka, Dietetyka, Żywnie zdrowego i chorego człowieka. PZWL, 2014.

I. Traczyk. Alergie pokarmowe. PZWL. 2004