

| Nazwa diety | <p style="text-align: center;">DIETA BEZGLUTENOWA BEZMLECZNA</p> |
|-----------------------|---|
| Zastosowanie | <ul style="list-style-type: none"> • Według wskazań lekarza i / lub dietetyka. <p>U pacjentów:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ze wskazaniami do diety bezglutenowej i dodatkowo: • z nietolerancją laktozy (podejście indywidualne z uwagi na zazwyczaj tolerowanie pewnych ilości produktów mlecznych przez większość pacjentów i brak wskazań do stosowania ścisłej diety bezmlecznej), • z alergią na białka mleka krowiego, • eliminujących mleko i jego przetwory z innych względów niż względy medyczne. |
| Zalecenia dietetyczne | <ul style="list-style-type: none"> • dieta stanowi modyfikację diety podstawowej, • główna modyfikacja polega na wykluczeniu produktów zawierających gluten, produktów zanieczyszczonych tym składnikiem, a także wykluczeniu mleka i produktów mlecznych, • dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona uwzględniająca udział wszystkich grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, jaj, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów, • dieta powinna być urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw, • wartość energetyczna i odżywcza dostosowana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta zgodnie z aktualnymi normami żywienia dla populacji Polski oraz wytycznymi towarzystw naukowych, • należy podawać 4-5 posiłków dziennie, 3 posiłki główne – śniadanie, obiad i kolacja oraz posiłki uzupełniające – drugie śniadanie i/lub podwieczerek, podawane o tych samych porach; co 3-4 godziny, • należy eliminować pojadanie pomiędzy posiłkami, • w każdym posiłku należy uwzględnić dodatek warzyw i/lub owoców, z przewagą warzyw; nie mniej niż 30% warzyw/owoców należy podawać w postaci surowej, • produkty i napoje roślinne bezglutenowe (wzbogacane w wapń i witaminę D) jako zamienniki mleka i napojów mlecznych należy podawać w co najmniej 2 posiłkach w ciągu dnia, • w każdym posiłku należy uwzględnić produkty będące źródłem białka z grupy mięso/ryby/jaja/nasiona roślin strączkowych lub produkty będące źródłem białek roślinnych, nie zawierające glutenu, • ryby i/lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy podawać co najmniej 1-3 razy w tygodniu, • nasiona roślin strączkowych i ich przetwory należy podawać co najmniej raz w tygodniu, • w każdym posiłku należy uwzględnić produkty z grupy tłuszcze, tłuszcze zwierzęce powinny być ograniczone na rzecz tłuszczu roślinnego, z wyjątkiem tłuszczu palmowego i kokosowego, przynajmniej w 1 posiłku w ciągu dnia należy uwzględnić produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone, • należy ograniczyć dodatek soli i cukru do potraw, • należy wykluczyć produkty ciężkostrawne i wzdymające, • należy zapewnić swobodny dostęp do dobrej jakości wody pitnej. <p>Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:</p> <ul style="list-style-type: none"> • jakość, • termin przydatności do spożycia, |

| | | | |
|-----------------------------|--|---|----------------|
| | <ul style="list-style-type: none"> • sezonowość, • skład, w tym obecność glutenu / zanieczyszczenie glutenem, • zawartość laktozy i białek mleka. <p>Stosowane techniki kulinarne:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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, • ograniczenie potraw smażonych 3 razy w jadłospisie dekadowym; dozwolone lekkie podsmażenie na niewielkiej ilości oleju roślinnego, bez panierki. <p>Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 wyeliminować zabielenia zup i sosów mlekiem, śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami, np. mleczkiem kokosowym, • potrawy należy przygotowywać bez dodatku zasmażek, • należy wykluczyć lub ograniczyć do minimum dodatek cukru do napojów i potraw, • należy wykluczyć lub ograniczyć do minimum dodatek soli na rzecz naturalnych przypraw. <ul style="list-style-type: none"> • Białko 10-20% energii, w zależności od wieku i stanu odżywienia dziecka, • Tłuszcz 35-40% energii do 3 roku życia, 20-35% energii powyżej 3 roku życia, w tym kwasy tłuszczowe nasycone tak niskie, jak to jest możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość żywieniową, ale nie więcej niż 10% energii, • Węglowodany 45-65% energii, w tym cukry 5-10% energii. | | |
| Wartość energetyczna | Energia (En) | Wiek (lata) | Jednostki |
| | | 24-36 miesięcy | 1000 kcal |
| | | 4-9 | 1400-1800 kcal |
| | | 10-18 | 1800-2400 kcal |
| Wartość odżywcza | Białko | 24-36 miesięcy | 10-20 % En |
| | | 4-9 | 10-20 % En |
| | | 10-18 | 10-20 % En |
| | Tłuszcz ogółem | 24-36 miesięcy | 35-40% En |
| | | 4-9 | 20-35% En |
| | | 10-18 | 20-35% En |
| | w tym nasycone kwasy tłuszczowe | Tak niskie, jak to jest możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość żywieniową, ale nie więcej niż 10% energii | |
| | Węglowodany ogółem | 24-36 miesięcy | 45-65% En |
| | | 4-9 | 45-65% En |

| | | | |
|---|---|--|----------------|
| | | 10-18 | 45-65% En |
| | w tym cukry | 24-36 miesięcy | 5-10% En |
| | | 4-9 | 5-10% En |
| | | 10-18 | 5-10% En |
| | Błonnik | 24-36 miesięcy | 10 g/os/d |
| | | 4-9 | 14-16 g/os/d |
| | | 10-18 | 19-21 g/os/d |
| | Sód | 24-36 miesięcy | 750 mg/d |
| | | 4-9 | 1000-1200 mg/d |
| 10-18 | | 1300-1500 mg/d | |
| Wykluczony składnik/produkt | Produkty rekomendowane | Produkty przeciwwskazane | |
| Produkty zbożowe i inne produkty zawierające gluten | <ul style="list-style-type: none"> Jak w diecie bezglutenowej. | <ul style="list-style-type: none"> Jak w diecie bezglutenowej. | |
| Mleko i produkty mleczne oraz inne produkty zawierające białka mleka/laktozę | <ul style="list-style-type: none"> bezglutenowe roślinne zamienniki produktów mlecznych, w tym napoje roślinne fortyfikowane (wzbogacane w wapń i witaminę D): np. sojowe, orzechowe, migdałowe, ryżowe, mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych – grochu, fasoli, bobu, ciecierzycy i soi, pestki roślin takich jak dynia, mak i słonecznik, owoce, warzywa. | <ul style="list-style-type: none"> mleko krowie, kozie, owcze, mleko w proszku, mleko zagęszczone, sery żółte, białe, śmietana, maślanka, serwatka, jogurty, kefir, mleko zsiadłe, masło, produkty zawierające kazeinę, laktoalbuminę, laktoglobulinę, mięso wołowe, cielęce (przy alergii na albuminę surowicy bydłowej). | |