

Nazwa diety	DIETA BEZMLECZNA
Zastosowanie	• Według wskazań lekarza i/lub dietetyka. U pacjentów: • 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	• dieta stanowi modyfikację diety podstawowej, • główna modyfikacja diety polega na wykluczeniu produktów zawierających mleko i jego przetwory, a także produktów będących ukrytym źródłem mleka, • wartość energetyczna i odżywcza dostosowywana jest do wieku, masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Polski oraz wytyczne towarzystw naukowych w zakresie żywienia, • 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 podawane 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 podwieczorek, podawane o tych samych porach; co 3-4 godziny, • dieta powinna być urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw, • w każdym posiłku należy uwzględnić dodatek warzyw i/lub owoców, z przewagą warzyw; przynajmniej część warzyw/owoców należy podawać w postaci surowej, • w posiłkach połowę produktów zbożowych powinny stanowić produkty z pełnego przemiału, • mleko i przetwory mleczne, w tym napoje mleczne fermentowane należy zastąpić przez ich roślinne zamienniki (wzbogacane w wapń i witaminę D), które powinny być podawane co najmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia, • w każdym posiłku należy uwzględnić produkty będące źródłem białka z grup mięso (z wyjątkiem wołowiny i cielęciny)/ryby/jaja/nasiona roślin strączkowych, produkty będące źródłem białek roślinnych, • ryby i/lub ich przetwory (głównie z ryb morskich) należy podawać co najmniej raz w tygodniu, • nasiona roślin strączkowych i ich przetwory należy podawać co najmniej raz w tygodniu, • w każdym posiłku należy uwzględnić produkty z grupy tłuszcze zwierzęce i roślinne, głównie tłuszcze roślinne, • przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone, • należy ograniczyć dodatek soli i cukru do potraw, • zalecane ograniczenie produktów ciężkostrawnych i wzdymających, • należy zapewnić swobodny dostęp do dobrej jakości wody pitnej. Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich: • jakość, • termin przydatności do spożycia, • sezonowość,

	• skład surowcowy – obecność mleka i jego przetworów. Stosowane 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, • potrawy smażone należy ograniczyć do 3 razy w jadłospisie dekadowym; dozwolone jest lekkie podsmażenie na niewielkiej ilości oleju roślinnego bez panierki. Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków: • zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników, • nie dodawać do potraw zasmażek, • ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw, • do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz naturalnych przypraw. • Białko powinno stanowić 10-20% energii, w zależności od wieku i stanu odżywienia dziecka. • Tłuszcz 35-40% energii do 3 roku życia, 20-35% energii po 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
Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane	
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 otręb 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.	
Warzywa i przetwory warzywne	wszystkie warzywa świeże i mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, warzywa pieczone.	warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu.	
Ziemniaki, Bataty	ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone.	- ziemniaki smażone (frytki, talarki), - puree w proszku.	
Owoce i przetwory owocowe	- 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.	
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.	

Nasiona, pestki, orzechy	- wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone np. orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, sezam, siemę lniane, „masło orzechowe” bez dodatku soli i cukru (w ograniczonych ilościach).	- orzechy solone, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze, „masło orzechowe” solone.
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.
Jaja i potrawy z jaj	- 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.
Mleko i produkty 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.

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”, • frytura.
Desery (w ograniczonych ilościach)	• galaretka (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 g o r z k a 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, • napoje energetyzujące.
Przyprawy	• 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.