

Dieta bezmleczna



Opracował: Szpitalny zespół Dietetyków Klinicznych

Jedną z diet eliminacyjnych polegającą na wykluczeniu z niej mleka i jego produktów (dających objawy nietolerancji).

Stosuje się ją m.in. u pacjentów z nietolerancją laktozy czy nietolerancją mleka krowiego.

Zastosowanie i cel diety:

Dieta bezmleczna jest stosowana w diagnostyce alergii na białka mleka krowiego lub jako forma leczenia pierwszego wyboru u chorego z jej rozpoznaniem. Dodatkowo stosuje się ją u pacjentów z nietolerancją laktozy, nietolerancją mleka krowiego lub u tych eliminujących mleko i jego przetwory z innych względów.

W przypadku pacjentów z **nietolerancją laktozy**, spowodowaną brakiem lub niedostateczną ilością w organizmie enzymu laktazy rozkładającego laktozę (dwucukier występujący w mleku), należy zindywidualizować leczenie dietetyczne, bowiem na rynku dostępny jest już coraz większy asortyment produktów pozbawionych tego cukru (produkty bez laktozy).

U osób dorosłych z **hipolaktazją** (zmniejszeniem aktywności enzymu laktazy rozkładającego dwucukier laktozę) mogą występować różne dolegliwości o zmiennym stopniu nasilenia. Z uwagi na to eliminowanie laktozy z diety nie zawsze jest konieczne, czasem wystarczy ograniczyć jej ilość, 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 przypadku **wrodzonego braku laktazy** należy całkowicie wyeliminować mleko i jego przetwory z żywienia.

Dieta ta opiera się na modyfikacji diety podstawowej. Główna modyfikacja polega na eliminacji z jadłospisu mleka, produktów mlecznych i innych produktów zawierających białka mleka krowiego. Białka mleka mogą znajdować się również w czekoladzie, chlebie, cieście do pizzy, lodach, sosach.

Z diety należy bezwzględnie wykluczyć:

- ✓ mleka w kartonach, foliach, „prosto od krowy”,
- ✓ jogurty naturalne, owocowe,
- ✓ serki homogenizowane,
- ✓ desery mleczne,
- ✓ masło,
- ✓ maślanki, kefiry, jogurty,
- ✓ serwatkę,
- ✓ twaróg,
- ✓ wszystkie sery,
- ✓ śmietany, śmietanki,
- ✓ mleko skondensowane, mleko w proszku,
- ✓ mleko zsiadłe,
- ✓ produkty zawierające kazeinę, laktoalbuminę, laktoglobulinę.

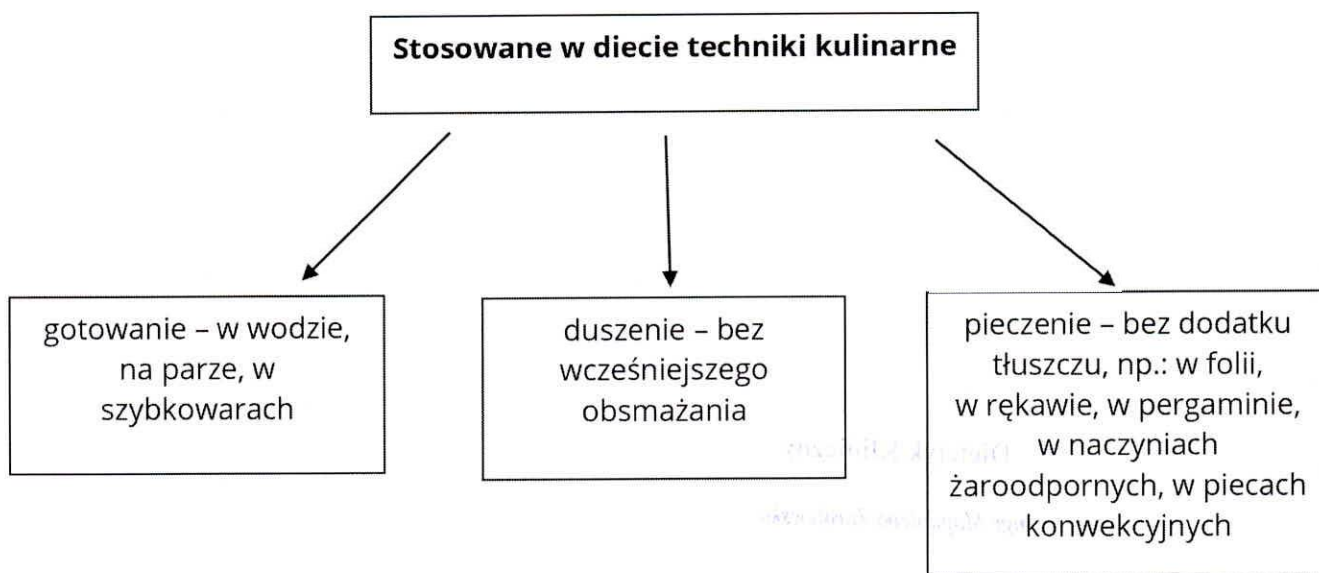
Co więcej, bardzo często alergia na białka mleka krowiego oznacza, iż konieczne jest także zrezygnowanie z produktów kozich i owczych, ze względu na podobną budowę białek.

W diecie bezmlecznej należy zwrócić uwagę na czytanie etykiet bowiem mleko i produkty mleczne, jak również białka mleka, dodawane mogą być np. do margaryn, pieczywa, płatków śniadaniowych, ciast, słodczy, gotowych deserów, zup, sosów



w proszku, wędlin, kiełbas i pasztetów. Produkty oznaczone jako wegańskie świetnie sprawdzą się przy komponowaniu diety bezmlecznej, nie zawierają one mleka ani innych surowców zwierzęcych.

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 3-5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka.



Wapń w diecie bezmlecznej

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, tofu, jarmuż, nasiona chia, sezam, siemię lniane, szpinak czy brokuły.

Białko w diecie bezmlecznej

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. Inne napoje roślinne również będą dobrym zamiennikiem



mleka krowiego, jeśli będą suplementowane wapniem. Warto sięgać także po zboża i produkty bogate w białko - amarantus, komosę ryżową, kaszę jaglaną. Dużo białka zawierają także: mięso, drób, ryby, jaja i nasiona roślin strączkowych. Należy jednak uważać na wołowinę, ponieważ część osób uczulonych na białka mleka jest również uczulona na mięso wołowe.

Witamina D w diecie bezmlecznej

Witamina D odgrywa kluczową rolę w zdrowiu kości oraz w metabolizmie wapniowo-fosforowym. Szczególnie ważne jest jej uwzględnienie w diecie bezmlecznej, ponieważ brak mleka i jego przetworów może ograniczać źródła wapnia. Ryby, takie jak halibut, węgorz czy pstrąg, to fantastyczne naturalne źródła witaminy D, dlatego ich regularne spożywanie jest szczególnie wskazane. Warto również pamiętać o innych alternatywach, takich jak jajka (zwłaszcza żółtka), grzyby (np. pieczarki wystawione na działanie światła) oraz wzbogacane produkty spożywcze, np. mleka roślinne.

Dietetyk
KMednio
mgr Karolina Machnio

Dietetyk Kliniczny
Zdrojewska
mgr Magdalena Zdrojewska

Dietetyk Kliniczny
Krzemińska
mgr Monika Krzemińska