

Tabela 1: cd.

GRUPY PRODUKTÓW	PRODUKTY ZALECANE	PRODUKTY NIEZALECANE
Przyprawy	Sól, pieprz, zioła i przyprawy bez dodatku zakazanych produktów	Ketchup, majonez, musztarda, mieszanki przyprawowe, sosy w proszku, dipy gotowe
Zupy, sosy	Domowe zupy ze świeżych i mrożonych warzyw i dozwolonych produktów	Zupy i sosy zabielenie mlekiem, śmietaną lub jogurtem, sosy na bazie mleka/majonezu
Gotowe potrawy	Potrawy niezawierające mleka i jego przetworów, masła oraz wołowiny	Dania gotowe z dodatkiem sera żółtego np. pizza, zapiekanki, pierogi z serem, pierogi z owocami i śmietaną, leniwe, pierogi ruskie, naleśniki, krostki, racuchy, potrawy z sosem beszamelowym, ryż na mleku
Napoje	Herbata, kawa bez mleka lub śmietanki, soki, wody mineralne, kompoty, napary ziołowe	Napoje kakaowe w proszku, kawa typu cappuccino, koktajle mleczne lub mleczno-owocowe, preparaty dla sportowców zawierające białka serwatkowe

Opracowano na podstawie:
 Ciborowski A., Ciborowska H., (2022) PZWL; „Dietetyka- Żywnie zdrowego i chorego człowieka”

Kinga Dobies, Izabela Janik, Joanna Ludwiszewska
 Dział Żywienia
 Szpital Wojewódzki w Poznaniu

Dieta bezmleczna polega na wykluczeniu mleka i przetworów mlecznych oraz potraw, do których dodawane jest mleko i jego przetwory. Konieczna jest eliminacja produktów, które zawierają mleko, serwatkę lub białka mleka krowiego. Dieta bezmleczna stosowana jest w przypadku alergii na białka mleka krowiego oraz nietolerancji laktozy. W przypadku nietolerancji laktozy nie jest to tak bardzo restrykcyjna dieta jak przy alergii na białka mleka, gdyż istnieją produkty mleczne bez laktozy.

Dieta bezmleczna wymaga wykluczenia:

- mleka
- śmietany
- masła
- jogurtów i serków homogenizowanych
- maślanki i kefiru
- mleka skondensowanego
- mleka w proszku
- wszystkich serów żółtych

W diecie bezmlecznej, z uwagi na wykluczenie produktów mlecznych bardzo ważne jest, aby zadbać o odpowiednią podaż **wapnia** z innych źródeł. **Należy więc zwiększyć spożycie roślin strączkowych, migdałów, orzechów, ryb, a także wysokozmineralizowanych wód.**

UWAGA!

W przypadku stosowania diety bezmlecznej bardzo ważne jest aby:

- czytać etykiety ze składami produktów spożywczych ze względu na możliwą obecność mleka w wielu produktach (mleko i jego przetwory mogą być dodawane do margaryn, płatków śniadaniowych, pieczywa, ciast, słodczy, gotowych deserów, zup, wędlin czy sosów w proszku)
- sprawdzać składy leków oraz syropów, gdyż w ich składzie mogą być pochodne mleka i laktoza
- podczas spożywania posiłków poza domem, upewnić się, że dany produkt czy potrawa nie zawierają mleka, produktów mlecznych ani laktozy.

Tabela 1: Tabela produktów zalecanych i przeciwwskazanych

GRUPY PRODUKTÓW	PRODUKTY ZALECANE	PRODUKTY NIEZALECANE
Produkty zbożowe	Pieczywo razowe, płatki żytnie, owsiane, zarodki pszenne, otręby, ryż, kasza jaglana, gryczana, pęczak, makaron razowy	Chleb i bułki zawierające mleko, wyroby cukiernicze zawierające mleko, płatki śniadaniowe np. czekoladowe
Mleko i przetwory mleczne		Mleko w każdej formie, mleka smakowe, mleko w proszku, mleka skondensowane, śmietana, śmietanka, mleko ukwaszone, serwatka, kefir, maślanka, jogurty, bita śmietana, sery twarogowe, sery żółte, sery pleśniowe, serki homogenizowane, serki typu fromage, pasty serowe do smarowania
Mięso, ryby i przetwory	Mięso świeże (oprócz wołowiny ze względu na to, że niektóre osoby z alergią na mleko reagują uczuleniem również na wołowinę), drób, ryby, owoce morza	Mięso smażone na maśle, mięso w sosie ze śmietany lub jogurtu, gotowe potrawy z ryb, śledź w śmietanie, konserwy mięsne, parówki, kiełbasy, hamburgery, wędliny, pasztety, kaszanki, sałcesony, pulpety, ryby i mięsa w puszkach, przetwory rybne, gotowe potrawy mięsne w słoikach

Tabela 1: cd.

GRUPY PRODUKTÓW	PRODUKTY ZALECANE	PRODUKTY NIEZALECANE
Jaja	Jajko gotowane na miękko lub twardo, jajecznicza na oleju roślinnym	Jajecznicza ze śmietaną, z dodatkiem mleka
Tłuszcze	Margaryny, oleje roślinne, dressingi bez dodatku mleka i produktów mlecznych	Masło, masło smakowe, produkty tłuszczowe do smarowania z dodatkiem masła, margaryny z dodatkiem śmietanki, jogurtu lub mleka
Owoce	Wszystkie owoce świeże, mrożone, w puszkach bez dodatku mleka i produktów mlecznych, soki owocowe	Owoce z dodatkiem śmietany lub jogurtu
Warzywa i orzechy	Wszystkie warzywa świeże, mrożone, konserwowe; ziemniaki, groch, fasola, soczewica, wszystkie gatunki orzechów	Sosy warzywne, sałatki z sosami o nieznanym składzie, puree ziemniaczane (z dodatkiem mleka, masła lub śmietany), warzywa gotowane podawane z masłem, niektóre surówki i sałatki warzywne z dodatkiem nabiału
Słodycze i desery	Landrynki, miód, ciasta bez dodatku produktów niedozwolonych	Musy, kremy, ciasta, ciastka na bazie mleka, torty z kremami na bazie masła, margaryny lub z kremami na bazie mleka, śmietanki lub jogurtu, czekolada mleczna i produkty z jej dodatkiem, cukierki mleczne