



Ośrodek Kardiologii Inwazyjnej IKARDIA

DIETA BEZMLECZNA

Dieta bezmleczna jest stosowana w przypadku:

- nietolerancji laktozy
- alergii na białka mleka
- eliminujących mleko i jego przetwory z innych względów niż względy medyczne

Alergia na mleko – oznacza, że organizm reaguje nieprawidłowo na białka mleka krowiego, czyli konieczne jest wyeliminowanie wszystkich produktów zawierających białka mleka. Bardzo często alergia na białka mleka krowiego oznacza, że konieczne jest także zrezygnowanie z produktów kozich i owczych, ze względu na podobną budowę białek. W przypadku wrodzonego braku laktazy mleko z żywienia należy całkowicie wyeliminować. U osób dorosłych z zmniejszoną aktywnością enzymu laktazy rozkładającego dwucukier laktozę, mogą występować różne dolegliwości o zmiennym stopniu nasilenia. W związku z tym postępowanie przy tej chorobie powinno być zindywidualizowane.

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, słodczy, 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 (w przypadku nietolerancji).

GRUPA PRODUKTÓW	WYBIERAJ	UNIKAJ
PRODUKTY ZBOŻOWE	Pieczywo razowe, płatki owsiane, płatki żytnie, otręby, zarodki pszenne, ryż brązowy, kasza jaglana i gryczana, makaron razowy, kasza pęczak	Chleb i bułki zawierające mleko, wyroby cukiernicze zawierające mleko, płatki śniadaniowe (np. czekoladowe, z miodem itd.)
WARZYWA	Wszystkie warzywa świeże, mrożone i konserwowe; ziemniaki, groch, fasola, soczewica, orzechy; mąka sojowa, skrobia ziemniaczana	Sosy warzywne, sałatki z sosami o nieznanym składzie, puree ziemniaczane (chyba, że jest przygotowane bez mleka), warzywa gotowane (jeśli podaje się je z masłem), niektóre surówki i sałatki warzywne z dodatkiem nabiału (np. pomidory w śmietanie)
OWOCE	Wszystkie owoce świeże, mrożone, w puszkach bez dodatku mleka i produktów mlecznych, soki owocowe	Owoce/musy z dodatkiem śmietany/ jogurtu
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

		<p>twarogowe, sery podpuszczkowe (żółte), sery pleśniowe, serki homogenizowane, serki typu fromage, pasty serowe do smarowania</p>
<p>MIĘSO I PRZETWORY MIĘSNE/RYBY</p>	<p>Mięso świeże (oprócz wołowiny), ryby, owoce morza, drób</p>	<p>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</p> <p>UWAGA! Zdarza się że niektóre osoby uczulone na mleko reagują uczuleniem także na WOŁOWINĘ!,</p> <p>Konserwy mięsne, kiełbasy, 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) mogą zawierać mleko i produkty mleczne</p>
<p>JAJA</p>	<p>jaja gotowane na miękko, w koszulce jajecznica na parze omlet smażony bez tłuszczu lub na niewielkiej ilości tłuszczu</p>	<p>Jajka z dodatkiem produktów mlecznych np. śmietaną , jogurtem</p>
<p>NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH</p>	<p>napój sojowy bez dodatku cukru naturalne tofu</p>	<p>wszystkie, np. soja, ciecierzycza, groch, soczewica, fasola, bób- pasty z nasion roślin, strączkowych- mąka sojowa - makarony z nasion roślin strączkowych np. z fasoli, grochu niskiej jakości gotowe przetwory strączkowe (np. parówki sojowe, kotlety sojowe w panierce, pasztety sojowe, burgery</p>

		wegetariańskie) *Czytaj etykiety, porównuj skład i zwracaj uwagę na zawartość cukru dodanego, soli i tłuszczów.
TŁUSZCZE	tłuszcze roślinne np. oliwa z oliwek, olej rzepakowy nierafinowany, Iniany dressingi przygotowane bez dodatku mleka i produktów mlecznych.	Masło, masło smakowe, produkty tłuszczowe do smarowania typu mieszanki masła z margaryną, margaryny z dodatkiem śmietanki, jogurtu, mleka
DESERY	Landrynki, miód, ciasta bez dodatku produktów niedozwolonych	Musy, kremy, kremy deserowe w proszku, jeśli w składzie jest mleko, 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)
ORZECHY, PESTKI	Wszystkie naturalne	Orzechy w czekoladzie
NAPOJE	woda mineralna niegazowana kawa naturalna bez mleka/ śmietanki napar z herbaty czarnej, zielonej i owocowej bulion warzywny napary ziołowe kawa zbożowa kompoty napoje roślinne bez dodatku cukru (np. ryżowe, owsiane, migdałowe)	napoje alkoholowe słodkie napoje gazowane i niegazowane napoje energetyzujące nektary, syropy owocowe wysokosłodzone czekolada do picia napoje kakaowe w proszku, kawa typu cappuccino, koktajle mleczne i mleczno- owocowe, preparaty dla sportowców zawierające białka serwatkowe
POTRAWY I ZUPY	Domowe zupy ze świeżych i mrożonych warzyw i z dozwolonych produktów. Potrawy nie zawierające mleka i jego przetworów, masła oraz wołowiny.	Zupy i sosy zabelane mlekiem, śmietaną, jogurtem, sos beszamelowy i inne sosy na jego bazie, sos holenderski, sos tatarski

		Dania gotowe z dodatkiem sera (np. pizza, zapiekanki, lasagne), pierogi z serem, pierogi z owocami i śmietaną, leniwe, ruskie, naleśniki, krokiety, racuchy, potrawy z sosem beszamelowym, ryż na mleku
PRZYPRAWY I SOSY	zioła świeże i suszone jednoskładnikowe (np. bazylia, oregano, zioła prowansalskie, kurkuma, cynamon, imbir) pieprz ziołowy, melisa, cynamon, wanilia, goździki, kminek, ziele angielskie, szafran suszone zioła np. natka pietruszki, koperek, lubczyk, majeranek, tymianek, oregano estragon, bazylia, zioła prowansalskie, imbir, rozmaryn, papryka słodka, sok z cytryny, limonki	Ketchup, majonezy, musztardy, mieszanki przyprawowe, sosy w proszku, gotowe dipy, sosy sojowe, pomidorowe, curry, jeśli w składzie jest mleko
TECHNIKI KULINARNE	gotowanie w wodzie, gotowanie na parze pieczenie w folii, pergaminie lub pod przykryciem bez tłuszczu smażenie bez dodatku tłuszczu, na odrobinie wody duszenie bez wcześniejszego obsmażania	smażenie na głębokim tłuszczu duszenie z wcześniejszym obsmażeniem pieczenie z dodatkiem dużej ilości tłuszczu panierowanie

Powyższe zalecenia są ogólne i mogą różnić się w zależności od indywidualnych potrzeb i warunków zdrowotnych. W celu ustalenia indywidualnej diety należy skonsultować się z lekarzem lub dietetykiem.

Opracowała: mgr Patrycja Łukanty

Dietetyk kliniczny

Ciborowska H, Rudnicka A.: Dietetyka. Żywność Zdrowego i Chorego Człowieka. PZWL, Warszawa, 2021.

Grzymisławski M.: Dietetyka Kliniczna. PZWL, Warszawa, 2021.