



Zalecenia żywieniowe

Dieta bezmleczna / w nietolerancji mleka /

Dieta bezmleczna znajduje zastosowanie w zaburzeniach alergicznych ze strony przewodu pokarmowego.

Leczenie dietetyczne nietolerancji pokarmowej polega na wprowadzeniu diety eliminacyjnej, w której wyklucza się na pewien okres produkt dający objawy nietolerancji. Przykładem często występującej nietolerancji pokarmowej jest nietolerancja laktozy, w wyniku niedoboru enzymu laktazy. Wyróżnia się pierwotną nietolerancję laktozy oraz wtórną, będącą następstwem np. stanów zapalnych jelita cienkiego. W przypadku wrodzonego braku laktazy mleko z żywienia należy całkowicie wyeliminować.

W diecie bezmlecznej wyłącza się mleko i przetwory mleczne oraz potrawy do przyrządzania, których używa się mleka i jego przetworów.

Nazwa produktu	Produkty wskazane	Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe	pieczywo bez dodatku mleka, kasze, makarony	pieczywo białe, słodkie z dodatkiem mleka, ciasto drożdżowe
Jaja i przetwory		wszystkie gatunki
Mięso, wędliny, ryby	wszystkie gatunki	
Tłuszcze	masło, czyste masło roślinne	śmietana, margaryny miękkie z dodatkiem mleka
Ziemniaki	pod każdą postacią	z dodatkiem mleka
Warzywa	pod każdą postacią	
Owoce	pod każdą postacią	
Cukier, słodycze	cukier, miód, dżem, galaretka kompot, przeciery owocowe	słodycze zawierające mleko,
Napoje	herbata, kawa, soki owocowe, soki warzywne, woda mineralna	czekolada płynna, mleko, kakao na mleku, kawa mleczna
Zupy	zupy czyste, krupniki, zupy jarzynowe bez dodatku mleka, śmietany, zaciągane żółtkiem	zupy mleczne, zupy podprawiane mlekiem, śmietaną
Potrawy mięsne i rybne	gotowane, duszone, pieczone, smażone, pulpety, klopsy, potrawki bez dodatku mleka	potrawy w sosie podprawiane mlekiem lub śmietaną
Potrawy z mąki i kasz	kasze gotowane na sypko, rozklejane, budynie z kasz z dodatkiem mięsa, warzyw, pierogi z mięsem, kapustą	naleśniki, kluski lane na mleku, kasze na mleku, pierogi ruskie, z serem