

## **DIETA BEZGLUTENOWA BEZMLECZNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY**

### **Dla pacjentów ze wskazaniami do diety bezglutenowej i dodatkowo:**

- 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 w niż względy medyczne

Celem diety jest wykluczenie produktów zawierających gluten, produktów zanieczyszczonych tym składnikiem, a także mleka i produktów mlecznych. Według wskazań lekarza i/lub dietetyka.

### **Zalecenia:**

- podawać 4-5 posiłków dziennie urozmaiconych pod względem smaku, kolorystyki i konsystencji
- 3 posiłki główne: śniadanie, obiad, kolacja i 1 - 2 posiłki uzupełniające, podawane o tych samych porach, co 3-4 godziny
- w każdym posiłku należy uwzględnić dodatek warzyw i/lub owoców, z przewagą warzyw (nie mniej niż 30% warzyw/ owoców podawać w postaci surowej)
- produkty i napoje roślinne bezglutenowe (wzbogacane w wapń i witaminę D) jako zamienniki mleka i napojów mlecznych podawać w co najmniej 2 posiłkach w ciągu dnia
- w każdym posiłku należy uwzględnić produkty będące źródłem białka z grup: mięso/ryby/jaja/nasiona roślin strączkowych lub produkty będące źródłem białek roślinnych, niezawierające glutenu
- ryby i/lub ich przetwory podawać 1- 3 razy w tygodniu
- nasiona roślin strączkowych i ich przetwory podawać co najmniej raz w tygodniu
- w każdym posiłku należy uwzględnić produkty z grupy tłuszcze; tłuszcze zwierzęce powinny być ograniczone na rzecz tłuszczu roślinnego (np. olej rzepakowy, oliwa z oliwek, miękka margaryna wysokojakościowa bezmleczna);
- dbać o właściwe nawodnienie - płyny w postaci wody niegazowanej, słabej herbaty
- ograniczyć dodatek soli i cukru do potraw
- wykluczyć produkty ciężkostrawne i wzdymające
- zupy, sosy oraz potrawy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych
- nie dodawać do potraw zasmażek

### **Produkty przeciwwskazane:**

- żyto, pszenica, jęczmień, orkisz
- owies niecertyfikowany jako bezglutenowy
- wszystkie produkty, które zawierają wyżej wymienione zboża, np. pieczywo, maca, płatki owsiane, pszenne, jęczmiennie, żytnie, musli, kasze: manna, jęczmienna, bulgur, kuskus, makarony, wędliny, sosy, zupy w proszku, kawa zbożowa, kakao owsiane, produkty instant, sos sojowy, mieszanki przyprawowe, wędliny o nieznanym składzie, produkty ze skrobią pszenną
- wszystkie pozostałe produkty spożywcze zawierające na opakowaniu informację, że zawierają gluten
- mleko krowie, kozie, owcze, mleko w proszku, mleko zagęszczone, mleko zsiadłe
- sery żółte, białe, śmietana, maślanka, serwatka, jogurty, kefir
- masło
- mięso wołowe, cielęce (przy alergii na albuminę surowicy bydlęcej)

### **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
- ograniczenie potraw smażonych - 3 razy w jadłospisie dekadowym; dozwolone lekkie podsmażenie na niewielkiej ilości oleju roślinnego, bez panierki