

DIETA BEZMLECZNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

Dla pacjentów:

- z nietolerancją laktozy (podejście indywidualne z uwagi na zazwyczaj tolerowanie pewnych ilości produktów w 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 niż względy medyczne

Celem diety jest dostarczenie wszystkich niezbędnych składników odżywczych, z wykluczeniem produktów zawierających mleko i jego przetwory, a także produktów będących ukrytym źródłem mleka. Według wskazań lekarza i/lub dietetyka.

Zalecenia:

- 4-5 posiłków dziennie, urozmaicone 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 (przynajmniej część z nich w postaci surowej)
- w posiłkach połowę produktów zbożowych powinny stanowić produkty z pełnego przemiału (np. chleb graham, chleb żytni razowy, kasza gryczana, ryż brązowy, makaron pełnoziarnisty)
- mleko i przetwory mleczne należy zastąpić przez ich roślinne zamienniki (wzbogacane w wapń i witaminę D), które powinny być podawane co najmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia
- w każdym posiłku należy uwzględnić produkty będące źródłem białka z grup: mięso/ryby/jaja/nasiona roślin strączkowych (np. indyk, kurczak bez skóry, królik, schab, polędwica, dorsz, łosoś, morszczuk, fasola, soczewica, jaja kurze);
- ryby i/lub ich przetwory podawać co najmniej raz w tygodniu
- nasiona roślin strączkowych i ich przetwory podawać co najmniej raz w tygodniu
- w każdym posiłku należy uwzględnić produkty z grupy tłuszcze (np. olej rzepakowy, oliwa z oliwek, miękka margaryna wysokojakościowa bezmleczna)
- płyny w postaci wody niegazowanej, słabej herbaty

Należy:

- ograniczyć dodatek soli i cukru do potraw
- ograniczyć produkty ciężkostrawne i wzdymające
- nie dodawać do potraw zasmażek
- zupy, sosy oraz potrawy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych

Produkty przeciwwskazane:

- mleko krowie, kozie, owcze, mleko w proszku, mleko zagęszczone
- produkty i potrawy zawierające mleko
- sery: twarogowe, żółte, topione, feta, mozzarella, ser kozi, owczy, camembert
- napoje mleczne fermentowane (kefir, jogurt)
- desery mleczne
- śmietana, śmietanka
- masło,
- mięso wołowe, cielęce (przy alergii na albuminę surowicy bydłowej).

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
- potrawy smażone należy ograniczyć do 3 razy w jadłospisie dekadowym; dozwolone jest lekkie podsmażenie na niewielkiej ilości oleju roślinnego bez panierki