



SZPITAL SPECJALISTYCZNY

w PILE

im. Stanisława Staszica

64-920 Piła, ul. Ludwika Rydygiera 1

Sekretariat 67 210 62 00
Centrala 67 210 66 66
Fax 67 212 40 85
e-mail sekretariat@szpital.pila.pl
www.szpitalpila.pl

ZALECENIA DIETETYCZNE

Dieta bezmleczna

Dieta bezmleczna jest stosowana w zaburzeniach alergicznych ze strony przewodu pokarmowego. Postępowanie dietetyczne 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.

Bardzo często alergia na białka mleka krowiego oznacza rezygnację z produktów kozich i owczych, ze względu na podobną budowę białek.

ZALECENIA ŻYWIENIOWE

- Spożywaj od 4-5 posiłków w ciągu dnia małych objętościowo co 2-3 godziny. Nie pomijaj posiłków, dzień zacznij od śniadania. Ostatni posiłek zjedz 2 – 3 godziny przed snem.
- Posiłki należy spożywać spokojnie i starannie przeżuwać.
- Odpowiedni sposób przyrządzania potraw to gotowanie, gotowanie na parze, duszenie bez obsmażania, pieczenie w folii, naczyniu żaroodpornym bez dodatku tłuszczu, grillowanie – bez dodatku tłuszczu, na patelni grillowej lub grillu elektrycznym.
- Zadbaj o odpowiednią podaż wapnia, który powinien być dostarczany z innych źródeł takich jak: warzywa strączkowe, orzechy, migdały, ryby, wody mineralne

- Czytaj etykiety produktów spożywczych, pamiętaj, że producenci często zmieniają receptury. Mleko i produkty mleczne mogą być dodawane do:
 - margaryn,
 - pieczywa,
 - płatków śniadaniowych,
 - ciast, słodczy, gotowych deserów,
 - zup i sosów w proszku,
 - wędlin.
- W przypadku spożywania posiłków poza domem upewnij się, że dana potrawa lub produkt nie zawierają mleka, produktów mlecznych oraz laktozy. Jeżeli nie ma takiej pewności, zrezygnuj z posiłku.
- Sprawdzaj skład leków (tabletek, kapsułek), syropów, czy nie zawierają laktozy.
- Jeżeli masz nietolerancję laktozy spożywaj mleczne napoje fermentowane np. jogurt naturalny, kefir, maślanka., zaczynając od niewielkich ilości, aż do osiągnięcia spożycia zgodnego z zaleceniami (po konsultacji z lekarzem lub dietetykiem).

GRUPA PRODUKTÓW	ZALECANE	NIEZALECANE
PRODUKTY ZBOŻOWE	wszystkie mąki pełnoziarniste, mąka ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa (w ograniczonych ilościach), pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np. żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otrąb i ziaren, białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane, kasze: gryczana (w tym krakowska), jęczmienna (pęczak,	pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu, pieczywo cukiernicze i półcukiernicze, produkty mączne smażone w głębokim tłuszczu, np. pączki, faworki, racuchy, płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np. cynamonowe, czekoladowe, miodowe

	<p>wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur, jaglana, manna, kukurydziana, płatki naturalne, np. owsiane, gryczane, jęczmienne, ryżowe, żytnie, musli bez dodatku cukru i jego zamienników np. syropu glukozowo - fruktozowego, makarony, np. razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenny z mąki durum (gotowane al'dente), ryż brązowy, ryż czerwony, ryż biały (w ograniczonych ilościach), potrawy mączne, np. naleśniki, pierogi, kopytka, kluski (w ograniczonych ilościach)</p>	
<p>MLEKO I PRODUKTY MLECZNE</p>	<p>roślinne zamienniki produktów mlecznych wzbogacane w wapń i witaminę D</p>	<p>mleko i sery twarogowe, napoje mleczne fermentowane (kefir, jogurt), mleko skondensowane, desery -mleczne, sery podpuszczkowe, tłuste sery dojrzewające (długo dojrzewające, twarde), feta, mozzarella, ser</p>

		kozi, owczy, ser camembert, mleko w proszku, serwatka, śmietana, śmietanka
MIĘSO I PRZETWORY MIĘSNE	mięso z małą zawartością tłuszczu, np. drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np. polędwica, schab, szynka, chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, pieczone pasztety z chudego mięsa, chude gatunki kiełbas, galaretki drobiowe	wołowina i cielęcina i ich przetwory, mięso z dużą zawartością tłuszczu, np. tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina, mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli, mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu, tłuste wędliny, np. baleron, boczek, tłuste i niskogatunkowe kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele, tłuste pasztety, wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson), mięsa surowe np. tatar
RYBY I PRZETWORY RYBNE	wszystkie ryby morskie i słodkowodne, konserwy rybne (w ograniczonych ilościach), ryby wędzone (w ograniczonych ilościach)	ryby surowe, ryby smażone

JAJA	jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, jaja smażone na słoninie, skwarkach, tłustej wędlinie	jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, jaja smażone na słoninie, skwarkach, tłustej wędlinie
OWOCE	wszystkie owoce: świeże, mrożone, gotowane, pieczone, musy owocowe, dżemy owocowe niskosłodzone (w ograniczonych ilościach), owoce suszone (w ograniczonych ilościach)	owoce w syropach cukrowych, owoce kandyzowane, przetwory owocowe wysokosłodzone
WARZYWA I ICH PRZETWORY	wszystkie warzywa świeże i mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, warzywa pieczone	warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu
ZIEMNIAKI, BATATY W OGRANICZONEJ ILOŚCI	ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone	ziemniaki smażone (frytki, talarki), puree w proszku
NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH	wszystkie nasiona roślin strączkowych, produkty z nasion roślin strączkowych z małą zawartością soli	produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli
ORZECHY, PESTKI, NASIONA	wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone np. orzechy solone, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze, orzechy włoskie, laskowe, arachidowe,	„masło orzechowe” solone

	pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, sezam, siemię lniane, „masło orzechowe” bez dodatku soli i cukru (w ograniczonych ilościach)	
TLUSZCZE	miękką margaryna wysokojakościowa bezmleczna, oleje roślinne, np. rzepakowy, oliwa z oliwek, majonez (w ograniczonych ilościach)	tłuszcze zwierzęce, np. smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina, masło, twarde margaryny, masło klarowane, tłuszcz kokosowy i palmowy, „masło kokosowe”
CUKIER,SŁODYCZE,SŁONE PRZEKĄSKI	W ograniczonych ilościach: galaretka (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), sałatki owocowe bez dodatku cukru, ciasta warzywne, ciasta biszkoptowe, czekolada gorzka z dużą zawartością (>70%) kakao	słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną, ciasta kruche, ciasto francuskie, wyroby czekoladopodobne, budyń
NAPOJE	woda niegazowana, woda mineralna gazowana o niskiej zawartości dwutlenku węgla, herbata, np. czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa, napary ziołowe –	napoje wysokosłodzone, nektary owocowe, wody smakowe z dodatkiem cukru

	<p>słabe napary, kawa - zbożowa (bez dodatku mleka), kakao naturalne (bez dodatku mleka, cukru lub z małą ilością cukru), soki warzywne, soki owocowe (w ograniczonych ilościach), kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru)</p>	
PRZYPRAWY I SOSY	<p>wszystkie naturalne przyprawy, gotowe przyprawy warzywne (w ograniczonych ilościach), sól (w ograniczonych ilościach)</p>	<p>kostki rosółowe i esencje bulionowe, gotowe bazy do zup i sosów, gotowe sosy sałatkowe i dressingi, przyprawy wzmacniające smak w postaci stałej i płynnej</p>

*Źródło: ncez.gov.pl

LITERATURA:

1. Grzymiesławski M.: Dietetyka Kliniczna. Wyd. Lek. PZWL Warszawa 2019 r.
2. Ciborowska H., Rudnicka A.: Dietetyka. Żywnienie zdrowego i chorego człowieka. Wyd. Lek. PZWL wyd. IV Warszawa 2021 r.
3. Kruss H.: Fizjologia Żywnienia. Wyd. Lek. PZWL Warszawa 2019 r.
4. www.ncez.pl

Opracowała: Magdalena Grabarska – dietetyk

Wydanie II, 16.04.2025r.