



5 Wojskowy Szpital Kliniczny
z Polikliniką SPZOZ w Krakowie
im. gen. bryg. prof. dr hab. med. Mariana Garlickiego

DIETA BEZMLECZNA

Laktoza to cukier występujący w mleku, w związku z czym wszystkie produkty z mleka krowiego, koziego i owczego zawierają pewne jej ilości. Zawartość laktozy w poszczególnych przetworach mlecznych jest zróżnicowana. Najwięcej tego cukru zawiera czyste mleko oraz serwatka. Mniejsze ilości laktozy występują w napojach mlecznych, serach twarogowych i maśle. Twarde sery dojrzewające zawierają śladowe ilości tego cukru. Laktoza może być obecna także w wielu innych produktach spożywczych, zawierających w swoim składzie mleko lub surowce pochodzące z mleka (np. mleko w proszku czy serwatkę).

Zalecenia żywieniowe w stosowaniu diety bezmlecznej:

1. Z diety należy całkowicie wykluczyć mleko. Pozostałe produkty mleczne ze względu na zróżnicowaną zawartość w nich laktozy należy wykluczyć indywidualnie, w zależności od własnej tolerancji.
2. W diecie należy dbać o właściwą podaż wapnia, który powinien być dostarczany z innych źródeł, takich jak: warzywa strączkowe, orzechy, migdały, ryby, wody mineralne, produkty fortyfikowane np. napoje roślinne.
3. Mleko i produkty mleczne są wartościowym źródłem białka w diecie bezmlecznej alternatywą dla tych produktów są min. napoje roślinne (sojowe, owsiane, migdałowe, ryżowe). Mleko sojowe zawiera podobną ilość białka co mleko krowie. Dużo białka zawierają także: mięso, drób, ryby, jaja i nasiona roślin strączkowych.
4. 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.
5. Należy sprawdzać skład leków (tabletek, kapsułek, syropów itp.), czy nie zawierają laktozy.

Produkty i potrawy zawierające laktozę, mogące zawierać laktozę i niezawierające laktozy:

GRUPA PRODUKTÓW	NIE ZAWIERAJĄ LAKTOZY	MOGĄ ZAWIERAĆ LAKTOZĘ	ZAWIERAJĄ LAKTOZĘ
Produkty zbożowe	Mąki oraz pieczywo bez dodatku mleka i masła. Płatki owsiane, ryż, kasze, makaron bez dodatku mleka, amarantus	Pieczywo żytnie, razowe, pieczywo pszenne, bułki, bagietki, pieczywo mieszane, pieczywo cukiernicze: herbatniki, wafle, gofry, krakersy, płatki gotowe	Pieczywo cukiernicze: drożdżówki, bułki maślane, rogalce
	Wszystkie warzywa świeże, mrożone i	Sosy warzywne, sałatki z sosami o nieznanym składzie,	Niektóre surówki i sałatki warzywne z dodatkiem



Warzywa i ich przetwory	konserwowe; ziemniaki, nasiona roślin strączkowych, orzechy, mąka sojowa, skrobia ziemniaczana	ćwikła, potrawy ze szpinaku, puree ziemniaczane, warzywa gotowane (często podaje się je z masłem)	nabiału np. pomidory w śmietanie
Owoce	Wszystkie owoce świeże, mrożone, w puszkach bez dodatku mleka i produktów mlecznych, soki owocowe	Desery z owocami	Owoce z dodatkiem śmietany/ jogurtu
Jaja	Jajko na miękko, jajecznica na oleju	Omlety	Jajecznica ze śmietaną, z dodatkiem mleka
Tłuszcze	Oleje roślinne: rzepakowy, oliwo z oliwek, lniany, orzechy, pestki	Dresingi, majonezy	Masło, masło smakowe, produkty tłuszczowe do smarowania typu mieszanki masła z margaryną, margaryny ze śmietanką, jogurtem, mlekiem
Mleko i produkty mleczne	Wszystkie produkty mleczne, niezawierające cukru mlecznego, oznakowane napisem “nie zawiera laktozy” lub “bezlaktozowe”. Napoje roślinne: ryżowe, owsiane, migdały, kokosowe, sojowe		Mleko we wszystkich formach: świeże, pasteryzowane, sterylizowane, UHT, mleka smakowe np. czekoladowe, owocowe, mleko w proszku, mleko skondensowane, mleko acidofilne, mleko ukwaszone. Serwatka, kefir, jogurty, maślanka, śmietana i śmietanka, bita śmietana. Sery: twarogowe, podpuszczkowe (żółte), pleśniowe, serki homogenizowane, serki typu fromage, pasty serowe do smarowania
Mięso, ryby i ich przetwory	Mięso świeże (oprócz wołowiny), ryby, owoce morza, drób	Konserwy mięsne, kiełbasy, parówki, hamburgery, pasztety, wędliny, kaszanki, salcesony, pulpety, budynie mięsne, ryby i mięsa w puszkach, przetwory rybne, potrawy w słoikach np. klopsiki w sosie, gołąbki w sosie	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. UWAGA! Zdarza się że niektóre osoby uczulona na mleko reagują uczuleniem także na WOŁOWINĘ!



Słodczyce i desery	Landrynki, miód, ciasta bez dodatku produktów mlecznych	Musy, kremy deserowe w proszku, pączki, 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
Zupy, sosy	Domowe zupy ze świeżych mrożonych warzyw i bezlaktozowych produktów	Zupy i sosy w kostkach, proszku, chrzan i sos chrzanowy, dressingi	Zupy i sosy zabielenie mlekiem, śmietaną, jogurtem, sos beszamelowy i inne sosy na jego bazie, sos holenderski, sos tatarski
Przyprawy	Pieprz, zioła i przyprawy suszone	Ketchup, sól do 5g/dzień, majonezy, musztardy, mieszanki przyprawowe, sosy w proszku, gotowe dipy, sosy sojowe, pomidorowe, curry, proszek do pieczenia	
Potrawy różne	Potrawy nie zawierające mleka i jego przetworów, masła oraz wołowiny	Niektóre potrawy panierowane	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
Napoje	Herbata, kawa naturalna bez mleka/ śmietanki, soki, wody mineralne, kompoty, napary z ziół	Napoje czekoladowe, koktajle alkoholowe i likiery (np. adwokat)	Napoje kakaowe w proszku, kawa typu cappuccino, koktajle mleczne i mlecznoowocowe, preparaty dla sportowców zawierające białka serwatkowe

