



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

ZALECENIA ŻYWIENIOWE W NIETOLERANCJI LAKTOZY

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

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 naszej diecie, alternatywą dla nich mogą być 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

| 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, rogale |
| Warzywa | Wszystkie warzywa świeże, mrożone i konserwowe; ziemniaki, nasiona roślin | Sosy warzywne, sałatki z sosami o nieznanym składzie, ćwikła, | Niektóre surówki i sałatki warzywne z dodatkiem nabiału np. pomidory w |



| | | | |
|------------------------|---|---|---|
| i ich przetwory | strączkowych, orzechy, mąka sojowa, skrobia ziemniaczana | potrawy ze szpinaku, puree ziemniaczane, warzywa gotowane (często podaje się je z masłem) | 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 |
|---------------------------------|--|--|---|



| | | | |
|---|--|--|--|
| <p>Mięso, ryby i ich przetwory</p> | <p>Mięso świeże (oprócz wołowiny), ryby, owoce morza, drób</p> | <p>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</p> | <p>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!</p> |
| <p>Słodycze i desery</p> | <p>Landrynki, miód, ciasta bez dodatku produktów mlecznych</p> | <p>Musy, kremy deserowe w proszku, pączki, ciasta</p> | <p>Lody, desery lodowe, torty lodowe, owoce w śmietanie, budynie, torty z kremami na bazie maśła, margaryny lub z kremami na bazie mleka, śmietanki, jogurtu, czekolada mleczna i produkty z jej dodatkiem, cukierki mleczne np. toffi, krówki</p> |
| <p>Zupy, sosy</p> | <p>Domowe zupy ze świeżych mrożonych warzyw i bezlaktozowych produktów</p> | <p>Zupy i sosy w kostkach, proszku, chrzan i sos chrzanowy, dressingi</p> | <p>Zupy i sosy zabielaone mlekiem, śmietaną, jogurtem, sos beszamelowy i inne sosy na jego bazie, sos holenderski, sos tatarski</p> |



| | | | |
|------------------|--|---|--|
| 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 | 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, krostki, 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 |

