



Zalecenia żywieniowe w NIETOLERANCJI LAKTOZY

- ◆ Laktoza to cukier występujący w mleku.
- ◆ 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. Mniej laktozy występuje w napojach mlecznych, serach twarogowych i maśle. Twarde sery dojrzewające zawierają niewielkie 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 dietetyczne

- ◆ Z diety należy całkowicie wykluczyć mleko.
- ◆ Pozostałe produkty mleczne ze względu na zróżnicowaną zawartość w nich laktozy należy wykluczyć indywidualnie w zależności od tolerancji.
- ◆ 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.
- ◆ 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 jak mleko krowie. Dużo białka zawierają także: mięso, drób, ryby, jaja i nasiona roślin strączkowych.
- ◆ 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.
- ◆ Sprawdzać skład leków (tabletek, kapsułek, syropów itp.), czy nie zawierają laktozy.



Zalecenia żywieniowe w NIETOLERANCJI LAKTOZY

Wykaz produktów nie zawierających laktozy, mogących zawierać laktozę i zawierających laktozę.

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 i ich przetwory	Wszystkie warzywa świeże, mrożone i konserwowe; ziemniaki, nasiona roślin strączkowych, orzechy, mąka sojowa, skrobia ziemniaczana.	Sosy warzywne, sałatki z sosami o nieznanym składzie, ćwikła, potrawy ze szpinaku, puree ziemniaczane, warzywa gotowane (często podaje się je z masłem).	Niektóre surówki i sałatki warzywne z dodatkiem 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.
Mleko i produkty mleczne	Wszystkie produkty mleczne niezawierające cukru mlecznego oznakowane napisem : "nie zawiera laktozy" lub „bezlaktozowe”. Napoje roślinne: ryżowe, owsiane, migdałowe, 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.



Zalecenia żywieniowe w NIETOLERANCJI LAKTOZY

Wykaz produktów nie zawierających laktozy, mogących zawierać laktozę i zawierających laktozę.

Grupa produktów	Nie zawierają laktozy	Mogą zawierać laktozę	Zawierają laktozę
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, gotowe 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!
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 z dodatkiem śmietanki, jogurtu, mleka.
Słodycze 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.
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.	



Zalecenia żywieniowe w NIETOLERANCJI LAKTOZY

Wykaz produktów nie zawierających laktozy, mogących zawierać laktozę i zawierających laktozę.

Grupa produktów	Nie zawierają laktozy	Mogą zawierać laktozę	Zawierają laktozę
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 zabielaone mlekiem, śmietaną, jogurtem, sos beszamelowy i inne sosy na jego bazie, sos holenderski, sos tatarski.
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 mleczno-owocowe, preparaty dla sportowców zawierające białka serwatkowe.