



## **DZIAŁ ŻYWIENIA I DIETETYKI**

### **SP ZOZ W SANOKU**

#### **DIETA BEZMLECZNA**

Dieta bezmleczna polega na całkowitym wykluczeniu mleka oraz produktów mlecznych pochodzenia krowiego i innych zwierząt. Stosowana jest jako dieta lecznicza lub eliminacyjna w przypadku nietolerancji lub alergii na białka mleka.

##### **Dieta zalecana jest w szczególności:**

- w alergii na białka mleka krowiego,
- w nietolerancji mleka,
- w nietolerancji laktozy (jeśli eliminowane są wszystkie produkty mleczne),
- w chorobach przewodu pokarmowego wymagających eliminacji nabiału,
- na zlecenie lekarza lub dietetyka.

##### **Cel stosowania:**

- eliminacja objawów alergicznych i nietolerancji,
- poprawa funkcjonowania przewodu pokarmowego,
- zapobieganie powikłaniom zdrowotnym,
- poprawa komfortu życia pacjenta.

##### **Główne założenia diety**

- Całkowite wykluczenie mleka i jego przetworów.
- Eliminacja produktów zawierających białka mleka.
- Stosowanie zamienników roślinnych.
- Zapewnienie odpowiedniej podaży wapnia i witaminy D
- Czytanie etykiet produktów spożywczych.

##### **Uwagi praktyczne**

- Wybierać napoje roślinne fortyfikowane wapniem.
- Kontrolować skład pieczywa i wyrobów cukierniczych.
- Unikać ukrytego mleka w produktach przetworzonych.
- Suplementację wapnia stosować wg zaleceń
- Dietę bilansować indywidualnie.

##### **Uwagi technologiczne**

- Stosować gotowanie, duszenie, pieczenie.
- Zupy zabielać napojami roślinnymi.
- Puree przygotowywać z dodatkiem oliwy lub napoju roślinnego.
- Unikać masła i śmietany.
- Stosować margaryny roślinne bez dodatku mleka.

Jadłospisy układane są przez dietetyka szpitalnego zgodnie z aktualnymi normami żywienia. W razie alergii pokarmowych lub nietolerancji składników dieta jest modyfikowana indywidualnie.

- Produkty wskazane i przeciwwskazane

| <b>Grupa produktów</b>             | <b>Produkty wskazane</b>                                            | <b>Produkty przeciwwskazane / eliminowane</b>               |
|------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| <b>Mleko i przetwory mleczne</b>   | napoje roślinne: sojowe, owsiane, ryżowe, migdałowe (fortyfikowane) | mleko krowie, kozie, owcze, jogurty, kefiry, sery, śmietana |
| <b>Pieczywo i produkty zbożowe</b> | pieczywo bez dodatku mleka, kasze, ryż, makarony                    | pieczywo maślane, chałki, wyroby z dodatkiem mleka          |
| <b>Mięso, ryby, jaja</b>           | mięso świeże, drób, ryby, jaja                                      | produkty w sosach śmietanowych, panierki mleczne            |
| <b>Warzywa</b>                     | wszystkie warzywa                                                   | warzywa w sosach śmietanowych                               |
| <b>Owoce</b>                       | wszystkie owoce świeże i przetworzone                               | owoce z dodatkiem śmietany, jogurtu                         |
| <b>Tłuszcze</b>                    | oleje roślinne, oliwa, margaryny roślinne bezmleczne                | masło, mixy maślane                                         |
| <b>Słodycze</b>                    | wypieki bezmleczne, gorzka czekolada, desery roślinne               | czekolada mleczna, kremy, lody mleczne                      |
| <b>Napoje</b>                      | woda, herbata, kawa czarna, napoje roślinne                         | kakao na mleku, kawa z mlekiem, napoje mleczne              |

## Bibliografia

1. Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – PIB Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie. Red. M. Jarosz i wsp., Warszawa, wydanie aktualizowane.
2. Instytut Żywności i Żywienia / NIZP PZH – PIB *Zasady prawidłowego żywienia chorych w szpitalach*. Wytyczne dla żywienia zbiorowego zamkniętego.
3. Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 1169/2011 w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności.
4. Rozporządzenie Ministra Zdrowia w sprawie świadczeń gwarantowanych z zakresu leczenia szpitalnego – żywienie pacjentów.