



Dieta bezglutenowa bezmleczna

Dieta bezglutenowa bezmleczna jest modyfikacją diety podstawowej, a jej główna modyfikacja polega na wykluczeniu produktów zawierających gluten, produktów zanieczyszczonych tym składnikiem, a także wykluczeniu mleka i produktów mlecznych.

Znajduje ono zastosowanie u pacjentów:

- ze wskazaniami do diety bezglutenowej i dodatkowo:
 - ✓ z nietolerancją laktozy (podejście indywidualne, ponieważ większość pacjentów zazwyczaj toleruje niewielkie ilości produktów mlecznych i nie wymaga stosowania ścisłej diety bezmlecznej),
 - ✓ z alergią na białka mleka krowiego.

Szczegółowe zalecenia dietetyczne:

Wykluczony składnik/produkt	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe i inne produkty zawierające gluten	• jak w diecie bezglutenowej.	• jak w diecie bezglutenowej.
Mleko i produkty mleczne oraz inne produkty zawierające białka mleka/laktozę	• bezglutenowe roślinne zamienniki produktów mlecznych, w tym napoje roślinne fortyfikowane (wzbogacane w wapń i witaminę D): np. sojowe, orzechowe, migdałowe, ryżowe, • mięso, ryby, jaja,	• mleko krowie, kozie, owcze, • mleko w proszku, mleko zagęszczone, • sery żółte, białe, śmietana, maślanka, serwatka, jogurty, kefir, mleko zsiadłe, • masło,



Wykluczony składnik/produkt	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
Mleko i produkty mleczne oraz inne produkty zawierające białka mleka/laktozę cd.	• nasiona roślin strączkowych – grochu, fasoli, bobu, ciecierzycy i soi, • pestki roślin takich jak dynia, mak i słonecznik, • owoce, warzywa.	• produkty zawierające kazeinę, laktoalbuminę, laktoglobulinę, • mięso wołowe, cielęce (przy alergii na albuminę surowicy bydlęcej).

Jeśli chorujesz na dodatkowe choroby przewlekłe skonsultuj swój sposób żywienia z lekarzem i/lub dietetykiem.

Bibliografia:

1. Ciborowska H, Ciborowski A.: Dietetyka. Żywnienie Zdrowego i Chorego Człowieka. PZWL, Warszawa, 2019.
2. H. Szajewska, A. Horvath.: Żywnienie i leczenie żywieniowe dzieci i młodzieży. Wydanie II. Medycyna Praktyczna, 2024.
3. <https://www.gov.pl/web/zdrowie/dobry-posilek-w-szpitalu/>.