



Dieta bezmleczna

Dieta bezmleczna stanowi modyfikację diety podstawowej, opartą o zasady zdrowego żywienia. Różnica między alergią na białka mleka krowiego, a nietolerancją laktozy jest istotna, ponieważ wymagają one odmiennego podejścia dietetycznego. W przypadku **nietolerancji laktozy** (wynikającej z niedoboru enzymu laktazy, odpowiedzialnego za trawienie dwucukru – laktozy), główną zmianą jest zastosowanie produktów bezlaktozowych. W **alergii na białka mleka krowiego** konieczna jest całkowita eliminacja produktów zawierających mleko i jego przetwory, a także tych, które mogą stanowić ukryte źródło białek mleka (np. w lekach czy suplementach diety).

Należy pamiętać, że mleko i produkty mleczne są głównym źródłem:

- wapnia,
- witaminy D,
- pełnowartościowego białka

W momencie eliminacji białek mleka krowiego dieta powinna być bogata w zamienniki, które pomogą uzupełnić niedobory tych składników. W codziennym menu dziecka powinny pojawiać się takie produkty jak:

- nasiona roślin strączkowych,
- produkty zbożowe,
- chude mięso,
- jaja,
- napoje roślinne,
- orzechy i nasiona.



Bezmleczne źródła wapnia:

- mak, migdały, figi suszone, nasiona chia, sezam, nasiona roślin strączkowych, sardynka w pomidorach, jarmuż, brokuł, rukola, komosa biała, karob, jaja, tofu, amarantus, napoje roślinne wzbogacone w wapń.

W odniesieniu do różnych napojów roślinnych, takich jak napój migdałowy, kokosowy czy owsiany, warto zwrócić uwagę na ich skład — zasada jest prosta: im krótszy skład, tym lepszy produkt. Najlepiej wybierać te, które zostały wzbogacone w wapń.

Wybierając produkt dla dziecka, należy unikać napojów roślinnych, które zawierają:

- cukier
- sól
- emulgatory
- aromaty
- stabilizatory.

Dieta bezmleczna a mleko kozie i owcze

Białka mleka krowiego mają budowę podobną do białek mleka koziego i owczego, dlatego nie są one zalecane jako zamiennik u dzieci uczulonych na białka mleka krowiego. Ze względu na reakcję krzyżową, mleko kozie i owcze również mogą wywołać u nich reakcję alergiczną dlatego nie zaleca się zastępowania mleka krowiego innymi mlekami zwierzęcymi.

Środki ostrożności podczas przygotowywania posiłków bezmlecznych

- zawsze dokładnie myć ręce przed przygotowaniem potraw, jeśli miały uprzednio kontakt z produktami będącymi źródłem alergenu,
- nie przygotowywać jednocześnie żywności zawierającej mleko i potraw bezmlecznych,



- kupować mięso zawsze w oryginalnym, fabrycznym opakowaniu – w sklepach i piekarniach często używa się tych samych krajalnic do serów, wędlin i kielbas,
- nie używać tych samych sztućców lub narzędzi kuchennych do produktów mlecznych i bezmlecznych,
- stosować osobne gąbki do mycia naczyń dla dziecka – pozostałości białek mleka na gąbce mogą wywołać reakcję alergiczną.

Mleko krowie na etykietach produktów spożywczych:

- kazeina, kazeinian (sodu/potasu), serwatka, laktoglobulina, laktoalbumina, białko serwatkowe, laktoferyna, laktuloza, fosforan laktoalbuminy, albumina mleka, laktoza, białka mleka, mleko w proszku.

Składniki, które nie zawierają mleka i mogą być spożywane:

- propionian wapnia, stearylomleczan laktylowy sodu, kwas mlekowy, mleczan sodowy i wapniowy, środek konserwujący, mleczko kokosowe, masło kakaowe, utwardzony tłuszcz roślinny, wodorowinian potasu

Wymienione dodatki mają nazwy sugerujące związek z mlekiem, ale nie są one pozyskiwane z mleka i mogą być bezpiecznie spożywane.

Informacja „nie zawiera laktozy” na etykiecie oznacza brak cukru mlecznego, ale nie daje pewności, że produkt nie zawiera białek mleka krowiego. Z tego względu, nawet jeśli taki zapis widnieje na opakowaniu, zawsze należy dokładnie sprawdzić listę składników. Nie wolno opierać wyboru żywności wyłącznie na jej nazwie – np. nie należy zakładać, że ciastko z mąki kukurydzianej jest bezpieczne, a szynka odpowiednia. Skład danego produktu zależy bowiem od producenta – zarówno ciastka, jak i wędliny mogą zawierać mleko lub być go całkowicie pozbawione. Dlatego niezależnie od rodzaju produktu, przed jego podaniem dziecku, konieczne jest uważne przeczytanie składu na etykiecie.



Grupa produktów spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane (mogą zawierać ukryte źródła BMK)
Produkty zbożowe	- wszystkie mąki pełnoziarniste, - pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np. żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otręb i ziaren, - białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane - w ograniczonej ilości, - kasze średnio i gruboziarniste: gryczana, jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur, jagłana, - kasze drobnoziarniste: manna, kukurydziana, krakowska - w ograniczonych ilościach, - płatki naturalne, np. owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, musli bez dodatku cukru i jego zamienników np. syropu glukozowo-fruktozowego, - makarony, np. razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenny z mąki durum (gotowane al' dente), - ryż biały, ryż brązowy, ryż czerwony, - mąka pszenna z wysokiego przemiału, mąka ziemniaczana, mąka kukurydziana - w ograniczonych ilościach.	- pieczywo z dodatkiem cukru, słoju, syropów, miodu, karmelu, - produkty mączne smażone, np. pączki, faworki, racuchy, - płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np. cynamonowe, czekoladowe, miodowe, - pieczywo cukiernicze i półcukiernicze, ciasto drożdżowe, - potrawy mączne, np. naleśniki, pierogi, kopytka, knedle, pyzy, kluski.
Mleko i produkty mleczne	roślinne zamienniki produktów mlecznych fortyfikowane w wapń i witaminę D np. mleko sojowe, kokosowe, owsiane, migdałowe, ryżowe (nie dla dzieci poniżej 4 roku życia ze względu na ryzyko	- mleko świeże, skondensowane, w proszku, - sery twarogowe , - napoje mleczne, - jogurt, kefir, maślanka, - sery podpuszczkowe, tłuste sery dojrzewające, feta,



	zanieczyszczenia arsenem). • jogurty na bazie mleka kokosowego lub sojowego. • śmietana roślinna. • mleko kokosowe. • wegańskie sery.	mozzarella, ser kozi, owczy, ser camembert, serki typu fromage, homogenizowane, • pasty serowe do smarowania.
Jaja	• jaja gotowane, • jaja sadzone, jajecznica na oleju, omlety na parze.	• jajecznica na maśle, omlet z dodatkiem mleka/śmietany.
Mięsa i przetwory mięsne	• mięso z małą zawartością tłuszczu, np. drób bez skóry: (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np. polędwica, schab, szynka, • chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych, • galaretki drobiowe.	• wołowina*, cielęcina i ich przetwory, • mięso z dużą zawartością tłuszczu, np. tłusty drób (kaczka, gęś), wieprzowina, baranina, • mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli, • mięsa smażone, • tłuste wędliny, np. baleron, boczek, • kielbasy, wędliny mielone, • pasztety, • wędliny podrobowe: pasztetowa, wątrobianka, salceson, • mięsa surowe np. tatar.
Ryby i przetwory rybne	• ryby morskie i słodkowodne, • ryby wędzone - w ograniczonych ilościach, • konserwy rybne - w ograniczonych ilościach.	• ryby surowe • ryby smażone na maśle lub z jego dodatkiem, • ryby moczone w mleku • śledź w śmietanie.
Tłuszcze	• miękka margaryna roślinna bez serwatki w składzie, • oleje roślinne, np. rzepakowy, oliwa z oliwek.	• tłuszcze zwierzęce, np. smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina, • twarde margaryny, • masło, masło klarowane, • olej kokosowy i palmowy, „masło kokosowe”, • frytura smaźalnicza.



Owoce i przetwory owocowe	- wszystkie owoce świeże, - wszystkie owoce mrożone, gotowane pieczone, - musy owocowe bez dodatku cukru, - owoce suszone - w umiarkowanych ilościach, - dżemy owocowe niskosłodzone - w ograniczonych ilościach.	- owoce w syropach cukrowych, - owoce kandyzowane, - przetwory owocowe wysokosłodzone.
Warzywa i przetwory warzywne	- wszystkie warzywa świeże, - warzywa mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, - warzywa pieczone.	- surówki i sosy z dodatkiem nabiału, - warzywa z dodatkiem masła, - warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu.
Ziemniaki, bataty	ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone.	- puree, puree w proszku, - ziemniaki smażone: frytki, talarki.
Nasiona roślin strączkowych	- wszystkie nasiona roślin strączkowych, - produkty z nasion roślin strączkowych z małą zawartością soli.	produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli.
Desery - w ograniczonych ilościach	- galaretki: bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru, - kisiel: bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru, - sałatki owocowe bez dodatku cukru, - ciasta z warzyw np. ciasto z fasoli.	- budyń: bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru, - ciasta drożdżowe, - ciasta biszkoptowe, - słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, - torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną, - ciasta kruche, - ciasto francuskie, - wyroby czekoladowe, - wyroby czekoladopodobne.



Napoje	• woda niegazowana, • herbata, np. czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa, • napary ziołowe – słabe napary, • soki warzywne, • soki owocowe - w ograniczonych ilościach, • kompoty: bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru.	• kawa zbożowa, • napoje gazowane, • napoje wysokosłodzone, • nektary owocowe, • wody smakowe z dodatkiem cukru, • napoje energetyzujące.
Przyprawy	• łagodne naturalne przyprawy np. koper zielony, zielona pietruszka, liść laurowy, ziele angielskie, kminek, tymianek, majeranek, bazylia, oregano, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon, • gotowe przyprawy warzywne - w ograniczonych ilościach, • sól i cukier - w ograniczonych ilościach.	• kostki rosółowe i esencje bulionowe, • gotowe bazy do zup i sosów, • gotowe sosy sałatkowe i dressingi, • przyprawy wzmacniające smak w postaci stałej i płynnej.
Inne		• zupy z puszki i w proszku, • owsianka na mleku, • nadziewane bułki, • pizza, • mrożony makaron, • krem kokosowy, • naturalny aromat maślany.

*Nie ma konieczności całkowitego wykluczania wołowiny, jednak zaleca się uważne obserwowanie reakcji po jej spożyciu. W razie pojawienia się objawów alergicznych należy skonsultować się z lekarzem – może to wymagać wykluczenia wołowiny z diety.



Zalecana ilość posiłków:

- Należy spożywać 4-5 posiłków (3 posiłki główne oraz posiłki uzupełniające), podawanych o tych samych porach. Należy eliminować podjadanie pomiędzy posiłkami.

Zalecana obróbka termiczna:

- Gotowanie tradycyjne lub na parze, duszenie bez wcześniejszego obsmażania, pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych. Grillowanie bez dodatku tłuszczu, na patelni grillowej lub grillu elektrycznym.
- Potrawy smażone należy ograniczyć do 1-2 razy w tygodniu. Dozwolone jest lekkie podsmażenie na niewielkiej ilości oleju roślinnego bez panierki.

Dodatkowe zalecenia i informacje:

- W każdym posiłku należy uwzględnić dodatek warzyw i/lub owoców, z przewagą warzyw, które przynajmniej w połowie należy podawać w postaci surowej.
- Ograniczenie produktów ciężkostrawnych i wzdymających.

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

Bibliografia:

1. Horvath A., Jarocka-Cyrta E., Nowak-Węgrzyn A. i wsp.: Diagnostyka i leczenie alergii na białka mleka krowiego. Stanowisko Sekcji Alergii na Pokarmy Polskiego Towarzystwa Gastroenterologii, Hepatologii i Żywienia Dzieci. Standardy Medyczne/Pediatrica 2021, 18: 675-696.
2. „Dietetyka. Żywienie zdrowego i chorego człowieka”, Ciborowska Helena, Ciborowski Artur, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2022.
3. Żywienie i leczenie żywieniowe dzieci i młodzieży pod redakcją Hanny Szajewskiej i Andrei Horvath, wyd. II.