

Szpital Powiatowy w Zambrowie sp. z o.o.	ZAŁĄCZNIK	OD-2	
		OD-2/P-1/Z-11	
Odżywianie (OD)	DIETA BEZMLECZNA	Wydanie	02
		Obowiązuje od	11.03.2024
		Strona	1/2

	Nazwisko	Stanowisko	Data	Podpis
Opracował	Jolanta Jurczak	Dietetyk		
Sprawdził	Katarzyna Paplińska	Koordynator Sekcji Żywienia		
Zatwierdził	Jan Bajno	Prezes		

1. Opis diety

Dieta bezmleczna jest formą leczenia skazy białkowej, czyli alergii pokarmowej na białka mleka. Jest także przeznaczona dla osób, które nie tolerują białek mleka i laktozy. Dieta bezmleczna jest dla uczuleniowca bardzo ważna, ponieważ nie tylko likwiduje objawy alergii, lecz pozwala również na prawidłowy rozwój dziecka, a także zapobiega astmie i innym chorobom o podłożu alergicznym. Dieta bezmleczna jest dietą eliminacyjną, która jest jedyną formą leczenia przyczynowego alergii na białka mleka. Ten rodzaj alergii pokarmowej występuje najczęściej u małych dzieci.

2. Produkty dozwolone i przeciwwskazane

Produkty	Dozwolone	Przeciwwskazane
Produkty zbożowe	Mąki oraz, pieczywo bez dodatku mleka, masła, płatki owsiane, ryż, kasze, makaron bez dodatku mleka, amarantus	Pieczywo cukiernicze (np. drożdżówki, bułki maślane, rogalce
Mleko i produkty mleczne	-	Mleko we wszystkich formach (świeże, pasteryzowane, sterylizowane, UHT), mleka smakowe (np. czekoladowe, owocowe), mleko w proszku, mleko skondensowane, śmietana i śmietanka do kawy/ herbaty, kefir, jogurty, maślanka, bita śmietana, sery twarogowe, sery podpuszczkowe (żółte), sery pleśniowe, serki homogenizowane, serki typu fromage, pasty serowe do smarowania.
Jaja	Jajko na miękko, jajecznica na parze	Jajecznica ze śmietaną, z dodatkiem mleka.
Mięso, wędliny, ryby	Mięso chude, ryby. Chude wędliny	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 mięso wołowe.
Tłuszcze	Masło, margaryna, olej roślinne: rzepakowy, sojowy, słonecznikowy, oliwa z oliwek.	Masło, masło smakowe, produkty tłuszczowe do smarowania typu mieszanki masła z margaryną, margaryny z dodatkiem śmietanki, jogurtu, mleka

Szpital Powiatowy w Zambrowie sp. z o.o.	ZAŁĄCZNIK	OD-2	
		OD-2/P-1/Z-11	
	DIETA BEZMLECZNA	Wydanie	02
		Obowiązuje od	11.03.2024
Odżywianie (OD)		Strona	2/2

Produkty	Dozwolone	Przeciwwskazane
Warzywa	Wszystkie warzywa świeże, mrożone i konserwowe; ziemniaki, groch, fasola, soczewica.	Niektóre surówki i sałatki warzywne z dodatkiem nabiału (np. pomidory, ogórki, sałata w śmietanie)
Owoce	Wszystkie owoce świeże, mrożone, w puszkach bez dodatku mleka i produktów mlecznych, soki owocowe	Owoce z dodatkiem śmietany lub jogurtu, kefiru.
Cukier i słodycze	Landrynki, miód, ciasta bez dodatku produktów mlecznych, musy, kisiele, galaretki.	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	Sól, pieprz, zioła.	Ostre przyprawy – ocet, pieprz, musztarda, papryka, czosnek, cebula.
Zupy	Domowe zupy ze świeżych i mrożonych warzyw. Zupy bez dodatku mleka i śmietany.	Zupy i sosy zabielenie mlekiem, śmietaną, jogurtem, sos tatarski
Potrawy mięsne i rybne	Potrawy nie zawierające mleka i jego przetworów, masła oraz wołowiny. Gotowane, duszone, pieczone w folii aluminiowej, potrawki, pulpety.	Dania gotowe z dodatkiem sera (np. pizza, zapiekanki, lasagne), pierogi z serem, pierogi z owocami i śmietaną, leniwe, ruskie, naleśniki, krokiety, racuchy.
Napoje	Herbata, kawa bez mleka/ śmietanki, soki, wody mineralne, kompoty, napary ziołowe.	Napoje kakaowe w proszku, koktajle mleczne i mleczno-owocowe,

3. Założenia diety

Energia	2000 - 2400 kcal/dobę
Białko	Wartości referencyjne: 10-20% En
	25-50 g/1000 kcal
Tłuszcze ogółem	Wartości referencyjne: 20-30% En
	22-33g/1000 kcal
W tym nasycone kwasy tłuszczowe	Wartości referencyjne: możliwie jak najmniej, jednak nie więcej niż 10% En
	< 11 g/1000 kcal
Węglowodany ogółem	Wartości referencyjne: 45-65% En
	113–163 g/1000 kcal
W tym cukry (mono- i disacharydy)	Wartości referencyjne:< 10% En
	< 25 g/1000 kcal
Błonnik	15g/1000 kcal
Sód	≤ 2000 mg/dobę