

## DIETA BEZMLECZNA dla dzieci

### I. Wskazania:

- alergia na białka mleka krowiego

### II. Zasady diety:

1. Należy wykluczyć czasowo lub na stałe produkty zawierające białko mleka krowiego: mleko i jego przetwory t.j. maślanek, jogurty, sery, twaróg, desery na bazie mleka.
2. Niekiedy wskazane jest wyłączenie z diety mięsa cielęcego i wołowego.
3. Przy komponowaniu posiłków należy starannie dobierać produkty, aby uniknąć **alergenu ukrytego**, pomaga w tym stosowanie żywności w jak najmniejszym stopniu przetworzonej oraz czytanie etykiet.
4. Niezbędne jest wprowadzenie innych produktów, będących źródłem wapnia – np. napoje roślinne wzbogacone w ten składnik.
5. Prawidłowo ustalona dieta eliminacyjna nie powinna stanowić zagrożenia dla zdrowia pacjenta, nawet w przypadku gdy stosowanie diety trwa kilka lat lub całe życie.
6. Dozwolone wszystkie techniki obróbki termicznej.
7. Nie zaleca się produktów wysoko przetworzonych (fast food, słodczyce, słodzone i kolorowe napoje, słone przekąski, słodzone syropem glukozowo - fruktozowym).

| PRODUKTY I POTRAWY                | ZALECANE                                                                                                                                                                                                                                    | PRZECIWWSKAZANE                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Produkty zbożowe</b>           | pieczywo pełnoziarniste (żytnie razowe, graham)<br><b>kasze:</b> gryczana, jęczmienna, orkiszowa, bulgur, jagłana<br><b>ryż:</b> brązowy, dziki<br>makaron pełnoziarnisty<br><b>płatki naturalne:</b> owsiane, jęczmienne, gryczane, żytnie | pieczywo z dodatkiem cukru, słodzone płatki śniadaniowe<br>chleb, bułki, wyroby cukiernicze zawierające mleko<br><b>w ograniczonych ilościach:</b><br>pieczywo pszenne, kasza manna, kukurydziana, ryż biały, płatki jaglane, ryżowe                            |
| <b>Mleko i produkty mleczne</b>   | roślinne napoje fortifikowane wapniem i witaminą D: napój sojowy, owsiany, migdałowy, serki sojowe                                                                                                                                          | mleko krowie, kozie, owcze, mleko w proszku, mleko zagęszczone, sery podpuszczkowe, twarogowe, śmietana, jogurt, kefir, maślanek, mleko zsiadłe, produkty zawierające kazeinę, laktoalbuminę lub laktoglobulinę                                                 |
| <b>Mięso, wędliny, ryby, jaja</b> | <b>chude mięso bez skóry:</b> cielęcina, wołowina, kurczak, królik, indyk<br>chuda wieprzowina: polędwica, schab, szynka<br>chude wędliny<br><b>ryby:</b> dorsz, mintaj, miruna, łosoś, śledź, morszczuk, makrela, sardynka, pstrąg tęczowy | <b>mięso z dużą zawartością tłuszczu:</b><br>kaczka, gęś, baranina, tłusta wołowina i wieprzowina, mięsa peklowane i smażone w dużej ilości tłuszczu<br><b>tłuste wędliny:</b> baleron, boczek, salami, kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele, konserwy mięsne |

|                                    |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                    | w ograniczonej ilości: ryby wędzone i konserwowe<br><b>jaja:</b> gotowane, sadzone, jajecznica, omlety, kotlety jajeczne                                                                                                                                   | <b>jaja:</b> przyrządzone z dużą ilością tłuszczu<br>mięso wołowe i cielęce (przy alergii na albuminę surowicy bydlęcej)                                                                          |
| <b>Tłuszcze</b>                    | margaryna miękka, oleje roślinne: oliwa z oliwek, olej rzepakowy                                                                                                                                                                                           | masło, margaryna z dodatkiem śmietanki, smalec wieprzowy, tój wołowy, słonina, twarde margaryny, masło klarowane, tłuszcz kokosowy i palmowy, frytura                                             |
| <b>Owoce</b>                       | wszystkie owoce: świeże, mrożone, gotowane, pieczone, suszone                                                                                                                                                                                              | owoce w syropie cukrowym, owoce kandyzowane, przetwory owocowe wysokosłodzone                                                                                                                     |
| <b>Warzywa</b>                     | wszystkie warzywa: świeże, mrożone, gotowane, duszone, pieczone, kiszone                                                                                                                                                                                   | warzywa z dodatkiem dużej ilości tłuszczu                                                                                                                                                         |
| <b>Ziemniaki, bataty</b>           | gotowane, pieczone                                                                                                                                                                                                                                         | ziemniaki smażone (frytki, talarki), puree w proszku                                                                                                                                              |
| <b>Nasiona roślin strączkowych</b> | wszystkie nasiona roślin strączkowych                                                                                                                                                                                                                      | produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli.                                                                                                                                        |
| <b>Napoje</b>                      | woda mineralna niegazowana, herbata: czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa<br>kawa zbożowa/kakao na napoju roślinnym<br>soki warzywne, kompoty bez cukru<br>napoje roślinne (sojowy, migdałowy, owsiany)<br><b>w ograniczonej ilości:</b> soki owocowe | napoje wysokosłodzone, nektary owocowe, wody smakowe z dodatkiem cukru, napoje energetyzujące, kakao/kawa na mleku krowim                                                                         |
| <b>Inne</b>                        | nasiona, pestki, orzechy niesolone, masło orzechowe bez dodatku cukru i soli, czekolada z dużą zawartością kakao (>70%)                                                                                                                                    | orzeszki solone, w karmelu, cięcie, czekoladzie, masło orzechowe solone, słodczyce zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, torty, ciasta kruche, ciasto francuskie, wyroby czekoladopodobne |
| <b>Przyprawy</b>                   | wszystkie naturalne przyprawy, ketchup z ograniczoną zawartością cukrów                                                                                                                                                                                    | kostki rosółowe i esencje bulionowe, gotowe bazy do zup i sosów, gotowe sosy sałatkowe i dressingi, przyprawy wzmacniające smak                                                                   |

*O szczegółowe zalecenia dopytaj Dietetyka*