

DIETA BEZLAKTOZOWA dla dzieci

I. Wskazania:

- przy nietolerancji laktozy
- przy dolegliwościach ze strony układu pokarmowego (biegunki, wzdęcia), nieswoistych chorobach zapalnych jelit, celiakii

II. Zasady diety:

1. Najważniejszą założeń powyższej diety jest wykluczenie produktów zawierających laktozę-dwucukier występujący w mleku
2. Jednak zawartość laktozy w diecie powinna być dostosowana do indywidualnej wrażliwości na laktozę. U wielu chorych wystarczające jest ograniczenie produktów mlecznych i wybieranie produktów o mniejszej zawartości laktozy np.: fermentowanych produktów mlecznych-jogurtu, kefiru, maślanki
3. Sery twarde dojrzewające (gouda, cheddar, parmezan) i pleśniowe praktycznie nie zawierają laktozy, są zwykle dobrze tolerowane przez osoby z nietolerancją
4. Na rynku dostępne są również liczne produkty mleczne w wersji bezlaktozowej
5. Zalecane jest uważne czytanie etykiet produktów. Mleko i produkty pochodne (mleko w proszku, serwatka) łącznie z laktozą oznaczone są na etykietach jako składnik alergenny.

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	PRZECIWWSKAZANE
Produkty Zbożowe	pieczywo pełnoziarniste (żytnie razowe, graham) bez dodatku mleka kasze: gryczana, jęczmienna, orkiszowa, bulgur, jaglana ryż: brązowy, dziki makaron pełnoziarnisty płatki naturalne: owsiane, jęczmienne, gryczane, żytnie	pieczywo z dodatkiem cukru, słodzone płatki śniadaniowe, bułki mleczne w ograniczonych ilościach: pieczywo pszenne, kasza manna, kukurydziana, ryż biały, płatki jaglane, ryżowe
Mleko i Produkty mleczne	mleko i przetwory mleczne oznaczone jako „bez laktozy” jogurty roślinne	mleko (krowie, kozie, owcze), w każdej formie (świeże, pasteryzowane, UHT) , mleko w proszku, mleko skondensowane, twarogi, sery ziarniste, śmietana, śmietanka, bita śmietana, lody i desery mleczne w zależności od indywidualnej tolerancji: przetwory mleczne fermentowane (kefir, jogurt, maślanka, zsiadłe mleko) i sery

		podpuszczkowe twarde, żółte, pleśniowe, feta i mozzarella
Mięso, wędliny, ryby, jaja	chude mięso, bez skóry: cielęcina, wołowina, kurczak, królik, indyk, chuda wieprzowina: polędwica, schab, szynka chude wędliny, oznaczone jako bezglutenowe ryby: dorsz, mintaj, miruna, łosoś, śledź, morszczuk, makrela, sardynka, pstrąg tęczowy w ograniczonej ilości: ryby wędzone i konserwowe jaja: gotowane, sadzone, jajecznicza, omlety, kotlety jajeczne	wędliny podrobowe (np. kaszanka, salceson, pasztetowa, pasztet), jeśli zawierają dodatki glutenowe. Potrawy panierowane (np. kotlety, filet z ryby, paluszki rybne), kotlety mielone, pulpety.
Tłuszcze	margaryna miękka, oleje roślinne: oliwa z oliwek, olej rzepakowy	masło, smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina, twarde margaryny, masło klarowane, tłuszcz kokosowy i palmowy, frytura
Owoce	wszystkie w postaci świeżej ,mrożonej	kandyzowane, w syropach, z dodatkiem jogurtu lub śmietany
Warzywa	wszystkie w postaci świeżej i mrożonej	warzywa smażone, surówki i sałatki z dodatkiem nabiału
Ziemniaki	gotowane, pieczone	smażone z tłuszczem, frytki
Nasiona roślin strączkowych	wszystkie	-
Napoje	woda mineralna niegazowana, słaby napar z herbaty czarnej, zielonej i owocowej, napary ziołowe, kawa zbożowa napoje roślinne wzbogacone w wapń (sojowe, migdałowe, owsiane) w ograniczonej ilości: soki owocowe	koktajle mleczne, napoje zawierające białko serwatkowe (odżywka białkowa), mocna herbata, mocna kawa, napoje energetyczne, słodzone napoje, soki warzywne i owocowe słodzone cukrem
Przyprawy	wszystkie bez dodatku mleka, masła lub śmietanki	wszystkie z dodatkiem mleka masła lub śmietanki, mieszanki przyprawowe, zupy i sosy w proszku lub kostkach

O szczegółowe zalecenia dopytaj Dietetyka