

## DIETA BEZMLECZNA dla dzieci

### I. Wskazania:

- Alergia na białka mleka krowiego

### II. Zasady diety:

1. Dieta bezmleczna stanowi modyfikację diety podstawowej, opartą o zasady zdrowego żywienia.
2. Wykluczyć należy mleko krowie i jego przetwory, a także produkty spożywcze, leki i suplementy zawierające w składzie ukryte źródła białek mleka krowiego, takie jak: kazeina, kazeinian sodu lub potasu, serwatka, białka serwatkowe, białka mleka, laktoglobulina, laktoalbumina, laktoferyna, laktuloza, laktoza czy mleko w proszku.
3. Niekiedy wskazane jest wyłączenie z diety mięsa cielęcego i wołowego.
4. Białka mleka koziego i owczego, ze względu na podobną budowę do białek mleka krowiego są przeciwwskazane. U dzieci z alergią na białka mleka krowiego mogą powodować reakcje krzyżowe.
5. Niezbędne jest wprowadzenie innych produktów, będących źródłem wapnia – np. napoje i przetwory roślinne wzbogacone w ten składnik.
6. Prawidłowo ustalona dieta eliminacyjna nie powinna stanowić zagrożenia dla zdrowia pacjenta, nawet w przypadku gdy stosowanie diety trwa kilka lat lub całe życie.
7. Dozwolone wszystkie techniki obróbki termicznej.
8. 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) <b>kasze:</b> gryczana, jęczmienna, orkiszowa, bulgur, jaglana <b>ryż:</b> brązowy, dziki makaron pełnoziarnisty <b>płatki naturalne:</b> owsiane, jęczmienne, gryczane, żytnie	pieczywo z dodatkiem cukru, słodzone płatki śniadaniowe chleb, bułki, wyroby cukiernicze zawierające mleko <b>w ograniczonych ilościach:</b> pieczywo pszenne, kasza manna, kukurydziana, ryż biały, płatki jaglane, ryżowe
<b>Mleko i produkty mleczne</b>	roślinne napoje fortyfikowane wapniem i witaminą D: m. in. napój sojowy, owsiany, migdałowy, kokosowy jogurty i serki roślinne fortyfikowane wapniem	mleko krowie, kozie, owcze, mleko w proszku, mleko zagęszczone, sery podpuszczkowe, twarogowe, śmietana, jogurt, kefir, maślanka, mleko zsiadłe
<b>Mięso, wędliny, ryby, jaja</b>	<b>chude mięso bez skóry:</b> cielęcina, wołowina, kurczak, królik, indyk chuda wieprzowina: polędwica, schab, szynka  chude wędliny <b>ryby:</b> dorsz, mintaj, miruna, łosoś, śledź, morszczuk, makrela, sardynka, pstrąg tęczowy w ograniczonej ilości: ryby wędzone i konserwowe	<b>mięso z dużą zawartością tłuszczu:</b> kaczka, gęś, baranina, tłusta wołowina i wieprzowina,  mięsa peklowane i smażone w dużej ilości tłuszczu  <b>tłuste wędliny:</b> baleron, boczek, salami, kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele, konserwy mięsne

	<b>jaja:</b> gotowane, sadzone, jajecznica, omlety, kotlety jajeczne	<b>jaja:</b> przyrządzone z dużą ilością tłuszczu 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, tóg 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, kiszzone	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 kawa zbożowa/kakao na napoju roślinnym soki warzywne, kompoty bez cukru napoje roślinne (sojowy, migdałowy, owsiany)	napoje wysokosłodzone, nektary owocowe, wody smakowe z dodatkiem cukru, napoje energetyzujące, kakao/kawa na mleku krowim <b>w ograniczonej ilości:</b> soki owocowe
<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, słodycze 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

#### **Bibliografia:**

1. Diety NFZ: Dieta bezmleczna u niemowląt i małych dzieci, <https://diety.nfz.gov.pl/porady/ciaza-i-dziecko/dieta-bezmleczna-u-niemowlat-i-malych-dzieci>
2. Rachtan-Janicka J.: Diety: bez białek mleka krowiego / laktozy, bezglutenowa / bogatoeszkowa. Żywnienie i leczenie żywieniowe dzieci i młodzieży. Wydanie II. red. Szajewska, H., Horvath, A. Kraków: Medycyna Praktyczna. 2024
3. Stróżyk A., Horvath A.: Dieta eliminacyjna u dzieci z alergią na białka mleka krowiego. Stand. Med. Pediatr. 2022; 19: 363-374.