

DIETA BEZLAKTOZOWA dla dzieci

I. Wskazania:

Brak lub niedobór enzymu – laktazy, rozkładającego cukier mleczny - laktozę do glukozy i galaktozy.

- Wrodzony niedobór laktazy.
- Pierwotny niedobór laktazy.
- Wtórny niedobór laktazy w przebiegu niektórych chorób, m. in. nieswoistych chorób zapalnych jelit, celiakii, infekcji i zaburzeń żołądkowo-jelitowych.

II. Zasady diety:

1. Nietolerancja laktozy nie jest tym samym co alergia na białka mleka krowiego.
2. Wykluczenie lub ograniczenie w jadłospisie produktów zawierających laktozę – mleka (krowiego/owczego/koziego), przetworów mlecznych oraz produktów spożywczych, leków i suplementów zawierające w składzie ukryte źródła laktozy, takie jak: serwatka czy mleko w proszku.
3. Ze względu na różny stopień tolerancji laktozy, jej zawartość powinna być ustalana indywidualnie. U wielu osób wystarczające jest wykluczenie/ograniczenie mleka i wybieranie produktów o mniejszej zawartości laktozy np.: fermentowanych produktów mlecznych - jogurtu, kefiru, maślanki. Sery żółte, twarde dojrzewające, pleśniowe często są dobrze tolerowane – zawierają niewielkie/śladowe ilości laktozy. Podobnie jest w przypadku masła.
4. Mleko i jego przetwory można zastąpić produktami oznaczonymi jako bezlaktozowe lub wprowadzić alternatywne produkty, takie jak: napoje roślinne (mleka: sojowe, migdałowe, ryżowe, owsiane, kokosowe) czy przetwory roślinne: tofu, tempeh, jogurty.

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” napoje roślinne, jogurty i serki 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 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	masło ekstra, margaryna miękka, oleje roślinne: oliwa z oliwek, olej rzepakowy	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

Bibliografia:

1. Catanzaro R, Sciuto M, Marotta F.: *Lactose intolerance: An update on its pathogenesis, diagnosis, and treatment*. Nutr Res. May;89:23-34. 2021
2. Di Costanzo M, Biasucci G, Maddalena Y, Di Scala C, De Caro C, Calignano A, Canani RB.: *Lactose Intolerance in Pediatric Patients and Common Misunderstandings About Cow's Milk Allergy*. Pediatr Ann. Apr;50(4) 2021: 178-185.
3. Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej: *Nietolerancja laktozy – zalecenia*.
4. Rachtan-Janicka J.: *Diety: bez białek mleka krowiego I laktozy, bezglutenowa I bogatoeszkowa. Żywnie i leczenie żywieniowe dzieci i młodzieży*. Wydanie II. red. Szajewska, H., Horvath, A. Kraków: Medycyna Praktyczna. 2024