

DIETA BEZMLECZNA

Zalecenia żywieniowe:

Leczenie dietetyczne nietolerancji pokarmowej polega na wprowadzeniu diety eliminacyjnej w której wyklucza się na pewien okres produkt dający obawy nietolerancji. Znajdujące się Białko mleka krowiego wykazuje duże podobieństwo do białek innych zwierząt kopytnych /np. kozy, owca/ Dlatego też mleko tych ssaków może wywołać reakcje alergiczne, jak mleko krowie.

Białko mleka może znajdować się jeszcze pod inną postacią w gotowych produktach spożywczych? Takich jak;

>kazeina, kazeinian sodu, hydrolizat kazeiny ,laktoza, słodziki na bazie serwatki, hydrolizowana serwatka) należy czytać skład produktu !!!

Produkty i przetwory ,które są lub mogą być źródłem mleka to:

- Mleko we wszystkich formach świeże ,pasteryzowane ,smakowe/np. czekoladowe ,owocowe /śmietanki do kawy ,mleko ukwaszone kefir, jogurt ,serwatki ,maślanka .
- Śmietana ,sery twarogowe, podpuszczkowe /żółte/ pleśniowe ,topione, homogenizowane, pasty serowe ,masło smakowe np. czosnkowe, koperkowe produkty tłuszczowe do smarowania mieszanki masła i margaryny ,lody ,desery lodowe, budynie ,ciasta z kremami na bazie mleka ,pieczywo cukiernicze herbatniki ,wafle ,gofry krakersy czekolada mleczna ,cukierki mleczne /np. krówki, toffi/
- Napoje kakaowe ,kawa cappuccino ,napoje czekoladowe, koktajle mleczne ,alkoholowe np. adwokat , niektóre surówki i sałatki warzywne z dodatkiem śmietany , omelet, zupy z dodatkiem śmietany
- Gotowe potrawy w puszkach i słoikach typu klopsiki w sosie ,gołąbki w sosie
- Pieczywo żytnie (chleb razowy ,pytłowy),pszenne, bułki bagietki
- Drożdżówki ,paczki ,bułki maślane ,rogale, pasztety , pasztetowa parówki, mortadela
- Puree ziemniaczane ,naleśniki z serem ,krokiety, racuchy ,potrawy z ryb gotowe (ryby moczy się w mleku w celu zniwelowania ich zapachu)
- Pierogi z serem ,leniwe, pizza z serem, lasagne ,dresingi
- Śledzie w śmietanie ,sos tatarski
- Masło można zastąpić ; smarować pieczywo oliwą z oliwek lub (do płaskiego naczynia wlej oliwę i włóż na chwilę do zamrażarki ,gdzie przyjmie postać stałą ,gotową do smarowania.

Zdarza się również że osoby uczulone mleko ,reagują także na wołowinę ,cielęcinę.

Przykłady co mogą zawierać poszczególne produkty ,po których może być reakcja alergiczna nawet po kilku minutach (ból brzucha niepokój, wzdęcia, biegunka, a u starszych zaparcia).

Produkt spożywczy	Alergeny , które mogą w nim występować
Pieczywo	Białko mąki pszennej ,mleko
Szynka	Kazeina (białko mleka)
Parówki	Kazeina (białko mleka)
Margaryny do smarowania pieczywa	Dodatek mleka
czekolada	Dodatek mleka
lody	Dodatek mleka

Leczenie dietetyczne ma na celu:

- wyciszenie reakcji alergicznej czyli dieta eliminacyjna która polega na stałym wyeliminowaniu lub okresowym wyłączeniu z jadłospisu produktu podejrzanego o powodowanie alergię
- w trakcie odstawienia tych produktów trzeba dokładnie obserwować objawy
- Minimalny okres to 7 dni ,za optymalny uważa się 10 dni.
- Można również prowadzić tzw. Dzienniczek obserwacji objawów;

Np. godz .8.00 jajecznicza na maśle pieczywo bezmleczne herbata z cytryna a o godz 10 .00 ból brzucha ,biegunka należy wykluczyć masło

Przykładowy jadłospis I

I śniadanie;

Pieczywo pszenne bezmleczne ,margaryna bezmleczna ,chuda wędlina z indyka lub pasta z mięsa i warzyw sałatą zieloną , rzodkiewka 1szt. Herbata.

II śniadanie;

Chleb bezmleczny, margaryna bezmleczna pasta z sardynek z serka tofu
Sałatka jarzynowa z majonezem domowym ,herbata.

Obiad;

Zupa jarzynowa z ryżem nie zabieleną.
Klopsik z indyka ziemniaki surówka z marchwi i jabłka.
Kompot z truskawek mrożonych.

Podwieczorek :

Jabłko pieczone wafel na mleku sojowym woda mineralna (niegazowana).

Kolacja:

Papryka faszerowana mięsem i ryżem dodatek olej rzepakowy 1 łyżeczka do masy herbata.

Przykładowy jadłospis II

I śniadanie:

Chleb graham margaryna bezmleczna ,wędliną z indyka lub kawałek mięsa i indyka upieczonego z ziołach ,jajko , ogórek.

II śniadanie:

Chleb pszenny ,pasztet domowy , liść sałaty herbata.

Obiad:

Krupnik ryba w ciecie jak na omlet ,ziemniaki , brokuły na parze woda mineralna.

Podwieczorek:

Salatka owocowa (banan 1/2 szt ,brzoskwinia z puszki 1szt morela suszona 1 plasterki kiwi, rodzynki)
kawałek biszkoptu suchego.

Kolacja :

Salatka z ryżu ,warzyw i tuńczyka sok warzywno-owocowy herbata.

Przykładowy jadłospis III

I śniadanie:

Pieczywo graham z margaryną bezmleczną jajecznicą na parze ze szczypiorkiem herbata.

II śniadanie :

Pieczywo z margaryną bezmleczną chuda szynka wieprzowa liść sałaty herbata lub sok z pomarańcza.

Obiad:

Zupa ziemniaczana gulasz z indyka ,kasza ,sałatka z buraka i jabłka woda mineralna niegazowana.

Podwieczorek:

Galaretka owocowa z truskawkami mrożonymi ,wafel ryżowy.
Woda mineralna.

Kolacja:

Ryz z jabłkiem herbata lub pieczywo z margaryną bezmleczną. Ryz z jabłkiem herbata lub pieczywo z margaryną bezmleczną galaretka drobiowa herbata.

Bibliografia:

Ciborowska H., Ciborowski A. Dietetyka żywienie zdrowego i chorego człowieka . Wydawnictwo
lekarckie PZ