

| Nazwa diety                  | <p align="center"><b>DIETA BEZGLUTENOWA<br/>BEZMLECZNA (P12)</b></p>   |
|------------------------------|--|
| <b>Zastosowanie</b>          | <p>Według wskazań lekarza lub dietetyka.</p> <p>U pacjentów ze wskazaniami do diety bezglutenowej i dodatkowo:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) z nietolerancją laktozy (podejście indywidualne z uwagi na zazwyczaj tolerowanie pewnych ilości produktów mlecznych przez większość pacjentów i brak wskazań do stosowania ścisłej diety bezmlecznej);</li> <li>2) z alergią na białka mleka krowiego;</li> <li>3) eliminujących mleko i jego przetwory z innych względów niż względy medyczne.</li> </ol>  |
| <b>Zalecenia dietetyczne</b> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1) dieta stanowi modyfikację diety podstawowej;</li> <li>2) główna modyfikacja polega na wykluczeniu produktów zawierających gluten, produktów zanieczyszczonych tym składnikiem, a także wykluczeniu mleka i produktów mlecznych;</li> <li>3) dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona uwzględniająca udział wszystkich grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, jaj, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów;</li> <li>4) dieta powinna być urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw;</li> <li>5) wartość energetyczna i odżywcza dostosowana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta zgodnie z aktualnymi normami żywienia dla populacji Rzeczypospolitej Polskiej oraz wytycznymi towarzystw naukowych w zakresie żywienia;</li> <li>6) należy podawać 4–5 posiłków dziennie, 3 posiłki główne – śniadanie, obiad i kolacja oraz posiłki uzupełniające – drugie śniadanie lub podwieczerek, podawane o tych samych porach; co 3–4 godziny;</li> <li>7) należy eliminować pojadanie pomiędzy posiłkami;</li> <li>8) w każdym posiłku należy uwzględnić dodatek warzyw lub owoców, z przewagą warzyw; nie mniej niż 30 % warzyw/owoców należy podawać w postaci surowej;</li> <li>9) produkty i napoje roślinne bezglutenowe (wzbogacane w wapń i witaminę D) jako zamienniki mleka i napojów mlecznych należy podawać w co najmniej 2 posiłkach w ciągu dnia;</li> <li>10) w każdym posiłku należy uwzględnić produkty będące źródłem białka z grupy mięso/ryby/jaja/nasiona roślin strączkowych lub produkty będące źródłem białek roślinnych, nie zawierające glutenu;</li> <li>11) ryby lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy podawać co najmniej 2–4 razy w jadłospisie dekadowym;</li> <li>12) nasiona roślin strączkowych i ich przetwory należy podawać co najmniej 1–2 razy w jadłospisie dekadowym (co najmniej raz w tygodniu);</li> <li>13) w każdym posiłku należy uwzględnić produkty z grupy tłuszcze, tłuszcze zwierzęce powinny być ograniczone na rzecz tłuszczu roślinnego, z wyjątkiem tłuszczu palmowego i kokosowego, przynajmniej w 1 posiłku w ciągu dnia należy uwzględnić produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone;</li> <li>14) należy ograniczyć dodatek soli i cukru do potraw;</li> <li>15) należy wykluczyć produkty ciężkostrawne i wzdymające;</li> <li>16) należy zapewnić swobodny dostęp do dobrej jakości wody pitnej.</li> </ol> <p>Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) jakość;</li> <li>2) termin przydatności do spożycia;</li> <li>3) sezonowość;</li> </ol> |

|                             |   |  |                |
|-----------------------------|---|--|----------------|
|                             | <p>4) skład, w tym obecność glutenu / zanieczyszczenie glutenem;<br/>5) zawartość laktozy i białek mleka.</p> <p>Stosowane techniki kulinarne:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) gotowanie tradycyjne lub na parze;</li> <li>2) duszenie bez wcześniejszego obsmażania;</li> <li>3) pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych;</li> <li>4) grillowanie – bez dodatku tłuszczu, na patelni grillowej lub grillu elektrycznym;</li> <li>5) ograniczenie potraw smażonych 3 razy w jądłospisie dekadowym; dozwolone lekkie podsmażenie na niewielkiej ilości oleju roślinnego, bez panierki.</li> </ol> <p>Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) temperatura posiłków powinna być umiarkowana;</li> <li>2) zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników;</li> <li>3) należy wyeliminować zabielenia zup i sosów mlekiem, śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami, np. mleczkiem kokosowym;</li> <li>4) potrawy należy przygotowywać bez dodatku zasmażek;</li> <li>5) należy wykluczyć lub ograniczyć do minimum dodatek cukru do napojów i potraw;</li> <li>6) należy wykluczyć lub ograniczyć do minimum dodatek soli na rzecz naturalnych przypraw.</li> </ol> <p>Makroskładniki:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) białko 10–20 % energii, w zależności od wieku i stanu odżywienia dziecka;</li> <li>2) tłuszcz 35–40 % energii do 3 roku życia, 20–35 % energii powyżej 3 roku życia, w tym kwasy tłuszczowe nasycone tak niskie, jak to jest możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość żywieniową, ale nie więcej niż 10 % energii;</li> <li>3) węglowodany 45–65 % energii, w tym cukry do 10 % energii.</li> </ol> |  |                |
| <b>Wartość energetyczna</b> | Energia (En)  | Wiek (lata)  | Jednostki      |
|                             |   | 2–3  | 950–1150 kcal  |
|                             |   | 4–9  | 1200–1700 kcal |
|                             |   | 10–18  | 1800–2400 kcal |
| <b>Wartość odżywcza</b>     | Białko  | 2–3  | 10–20 % En     |
|                             |   | 4–9  | 10–20 % En     |
|                             |   | 10–18  | 10–20 % En     |
|                             | Tłuszcz ogółem  | 2–3  | 35–40 % En     |
|                             |   | 4–9  | 20–35 % En     |
|                             |   | 10–18  | 20–35 % En     |
|                             | w tym nasycone kwasy tłuszczowe   | Tak niskie, jak to jest możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość żywieniową, ale nie więcej niż 10 % energii |                |
|                             | Węglowodany ogółem  | 2–3  | 45–65 % En     |
|                             |   | 4–9  | 45–65 % En     |
|                             |   | 10–18  | 45–65 % En     |

|   |  |  |                  |
|---|--|--|------------------|
|   | w tym cukry  | 2–3  | $\leq 10\%$ En   |
|   |  | 4–9  | $\leq 10\%$ En   |
|   |  | 10–18  | $\leq 10\%$ En   |
|   | Błonnik  | 2–3  | $\geq 10$ g/dobę |
|   |  | 4–9  | $\geq 15$ g/dobę |
|   |  | 10–18  | $\geq 20$ g/dobę |
|   | Sód  | 2–3  | 750 mg/d         |
|   |  | 4–9  | 1000–1200 mg/d   |
|   |  | 10–18  | 1300–1500 mg/d   |
| <b>Wykluczony składnik/produkt</b>  | Produkty rekomendowane   | Produkty przeciwwskazane   |                  |
| <b>Produkty zbożowe i inne produkty zawierające gluten</b>                          | jak w diecie bezglutenowej.  | jak w diecie bezglutenowej.  |                  |
| <b>Mleko i produkty mleczne oraz inne produkty zawierające białka mleka/laktozę</b> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1) bezglutenowe roślinne zamienniki produktów mlecznych, w tym napoje roślinne fortyfikowane (wzbogacane w wapń i witaminę D): np. sojowe, orzechowe, migdałowe, ryżowe;</li> <li>2) mięso, ryby, jaja;</li> <li>3) nasiona roślin strączkowych – grochu, fasoli, bobu, ciecierzycy i soi;</li> <li>4) pestki roślin takich jak dynia, mak i słonecznik;</li> <li>5) owoce, warzywa.</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1) mleko krowie, kozie, owcze;</li> <li>2) mleko w proszku, mleko zagęszczone;</li> <li>3) sery żółte, białe, śmietana, maślanka, serwatka, jogurty, kefir, mleko zsiadłe;</li> <li>4) masło;</li> <li>5) produkty zawierające kazeinę, laktoalbuminę, laktoglobulinę;</li> <li>6) mięso wołowe, cielęce (przy alergii na albuminę surowicy bydłej).</li> </ol> |                  |