

Nazwa diety	DIETA BEZMLECZNA (P15)
Zastosowanie	<p>Według wskazań lekarza lub dietetyka.</p> <p>U pacjentów:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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), 2) z alergią na białka mleka krowiego, 3) eliminujących mleko i jego przetwory z innych względów niż względy medyczne.
Zalecenia dietetyczne	<ol style="list-style-type: none"> 1) dieta stanowi modyfikację diety podstawowej; 2) główna modyfikacja diety polega na wykluczeniu produktów zawierających mleko i jego przetwory, a także produktów będących ukrytym źródłem mleka; 3) wartość energetyczna i odżywcza dostosowywana jest do wieku, masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Rzeczypospolitej Polskiej oraz wytyczne towarzystw naukowych w zakresie żywienia; 4) dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, jaj, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów; 5) posiłki powinny być podawane 4–5 x dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza lub dietetyka, 3 posiłki główne – śniadanie, obiad i kolacja oraz posiłki uzupełniające – drugie śniadanie lub podwieczorek, podawane o tych samych porach; co 3–4 godziny; 6) dieta powinna być urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw; 7) w każdym posiłku należy uwzględnić dodatek warzyw lub owoców, z przewagą warzyw; przynajmniej część warzyw/owoców należy podawać w postaci surowej; 8) w posiłkach połowę produktów zbożowych powinny stanowić produkty z pełnego przemiału; 9) mleko i przetwory mleczne, w tym napoje mleczne fermentowane należy zastąpić przez ich roślinne zamienniki (wzbogacane w wapń i witaminę D), które powinny być podawane co najmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia; 10) w każdym posiłku należy uwzględnić produkty będące źródłem białka z grup mięso (z wyjątkiem wołowiny i cielęciny)/ryby/jaja/nasiona roślin strączkowych, produkty będące źródłem białek roślinnych; 11) ryby lub ich przetwory (głównie z ryb morskich) należy podawać 2–4 razy w jadłospisie dekadowym; 12) nasiona roślin strączkowych i ich przetwory należy podawać co najmniej 1–2 razy w jadłospisie dekadowym (co najmniej raz w tygodniu); 13) w każdym posiłku należy uwzględnić produkty z grupy tłuszcze zwierzęce i roślinne, głównie tłuszcze roślinne; 14) przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone; 15) należy ograniczyć dodatek soli i cukru do potraw; 16) zalecane ograniczenie produktów ciężkostrawnych i wzdymających; 17) należy zapewnić swobodny dostęp do dobrej jakości wody pitnej. <p>Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) jakość; 2) termin przydatności do spożycia; 3) sezonowość; 4) skład surowcowy – obecność mleka i jego przetworów.

	<p>Stosowane techniki kulinarne:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) gotowanie tradycyjne lub na parze; 2) duszenie bez wcześniejszego obsmażania; 3) pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych; 4) grillowanie – bez dodatku tłuszczu, na patelni grillowej lub grillu elektrycznym; 5) potrawy smażone należy ograniczyć do 3 razy w jadłospisie dekadowym; dozwolone jest lekkie podsmażenie na niewielkiej ilości oleju roślinnego bez panierki. <p>Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników; 2) nie dodawać do potraw zsmazek; 3) ograniczyć do minimum cukier dodawany do napojów i potraw; 4) ograniczyć do minimum dodatek soli na rzecz naturalnych przypraw; <p>Makroskładniki:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) białko powinno stanowić 10–20 % energii, w zależności od wieku i stanu odżywienia dziecka; 2) tłuszcz 35–40 % energii do 3 roku życia, 20–35 % energii po 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; 3) węglowodany 45–65 % energii, w tym cukry do 10 % energii. 		
Wartość energetyczna	Energia (En)	Wiek (lata)	Jednostki
		2–3	950–1150 kcal
		4–9	1200–1700 kcal
		10–18	1800–2400 kcal
Wartość odżywcza	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	≤ 10 % En
		4–9	≤ 10 % En
		10–18	≤ 10 % En
	Błonnik	2–3	≥ 10 g/dobę
	4–9	≥ 15 g/dobę	
	10–18	≥ 20 g/dobę	
Sód	2–3	750 mg/d	

		4–9	1000–1200 mg/d
		10–18	1300–1500 mg/d
Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane	
Produkty zbożowe	<ol style="list-style-type: none"> 1) wszystkie mąki pełnoziarniste; 2) mąka ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa (w ograniczonych ilościach); 3) pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np. żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otrąb i ziaren; 4) białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane; 5) kasze: gryczana (w tym krakowska), jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur, jaglana, manna, kukurydziana; 6) płatki naturalne, np. owsiane, gryczane, jęczmienne, ryżowe, żytnie, musli bez dodatku cukru i jego zamienników np. syropu glukozowo -fruktozowego; 7) makarony, np. razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenny z mąki durum (gotowane al dente); 8) ryż brązowy, ryż czerwony, ryż biały (w ograniczonych ilościach); 9) potrawy mączne, np. naleśniki, pierogi, kopytka, kluski (w ograniczonych ilościach). 	<ol style="list-style-type: none"> 1) pieczywo z dodatkiem cukru, słoju, syropów, miodu, karmelu; 2) pieczywo cukiernicze i półcukiernicze; 3) produkty mączne smażone w głębokim tłuszczu, np. pączki, faworki, racuchy; 4) płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np. cynamonowe, czekoladowe, miodowe. 	
Warzywa i przetwory warzywne	wszystkie warzywa świeże i mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, warzywa pieczone.	warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu.	
Ziemniaki, Bataty	ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone.	<ol style="list-style-type: none"> 1) ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki); 2) puree w proszku. 	
Owoce i przetwory owocowe	<ol style="list-style-type: none"> 1) wszystkie owoce: świeże, mrożone, gotowane, pieczone; 2) musy owocowe; 3) dżemy owocowe niskosłodzone (w ograniczonych ilościach); 4) owoce suszone (w ograniczonych ilościach). 	<ol style="list-style-type: none"> 1) owoce w syropach cukrowych; 2) owoce kandyzowane; 3) przetwory owocowe wysokosłodzone. 	
Nasiona roślin strączkowych	<ol style="list-style-type: none"> 1) wszystkie nasiona roślin strączkowych; 2) produkty z nasion roślin strączkowych z małą zawartością soli. 	produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli.	

<p>Nasiona, pestki, orzechy</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone np. orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, sezam, siemię lniane; 2) „masło orzechowe” bez dodatku soli i cukru (w ograniczonych ilościach). 	<ol style="list-style-type: none"> 1) orzechy solone, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze; 2) „masło orzechowe” solone.
<p>Mięso i przetwory mięsne</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) mięso z małą zawartością tłuszczu, np. drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np. polędwica, schab, szynka; 2) chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych; 3) pieczone pasztety z chudego mięsa; 4) chude gatunki kielbas; 5) galaretki drobiowe. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) wołowina i cielęcina i ich przetwory; 2) mięso z dużą zawartością tłuszczu, np. tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina; 3) mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli; 4) mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu; 5) tłuste wędliny, np. baleron, boczek; 6) tłuste i niskogatunkowe kielbasy, parówki, mielonki, mortadele; 7) tłuste pasztety; 8) wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson); 9) mięsa surowe np. tatar.
<p>Ryby i przetwory rybne</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) wszystkie ryby morskie i słodkowodne; 2) konserwy rybne (w ograniczonych ilościach); 3) ryby wędzone (w ograniczonych ilościach). 	<ol style="list-style-type: none"> 1) ryby surowe; 2) ryby smażone.
<p>Jaja i potrawy z jaj</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) gotowane; 2) jaja sadzone i jajecznica na parze lub smażone na małej ilości tłuszczu; 3) omlety, kotlety jajeczne smażone na małej ilości tłuszczu. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; 2) jaja smażone na słoninie, skwarkach, tłustej wędlinie.
<p>Mleko i produkty mleczne</p>	<p>roślinne zamienniki produktów mlecznych wzbogacane w wapń i witaminę D.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) mleko i sery twarogowe; 2) napoje mleczne fermentowane (kefir, jogurt); 3) mleko skondensowane; 4) desery – mleczne; 5) sery podpuszczkowe; 6) tłuste sery dojrzewające (długo dojrzewające, twarde); 7) feta; 8) mozzarella; 9) ser kozi, owczy; 10) ser camembert; 11) mleko w proszku; 12) serwatka; 13) śmietana, śmietanka.

Tłuszcze	<ol style="list-style-type: none"> 1) miękka margaryna wysokojakościowa bezmleczna; 2) oleje roślinne, np. rzepakowy, oliwa z oliwek; 3) majonez (w ograniczonych ilościach). 	<ol style="list-style-type: none"> 1) tłuszcze zwierzęce, np. smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina; 2) masło; 3) twarde margaryny; 4) masło klarowane; 5) tłuszcz kokosowy i palmowy; 6) „masło kokosowe”; 7) frytura.
Desery (w ograniczonych ilościach)	<ol style="list-style-type: none"> 1) galaretka (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru); 2) kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru); 3) sałatki owocowe bez dodatku cukru; 4) ciasta warzywne; 5) ciasta biszkoptowe; 6) czekolada gorzka z dużą zawartością (>70 %) kakao. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) słodycze zawierające duże ilości cukru lub tłuszczu; 2) torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną; 3) ciasta kruche; 4) ciasto francuskie; 5) wyroby czekoladopodobne; 6) budyn.
Napoje	<ol style="list-style-type: none"> 1) woda niegazowana, woda mineralna gazowana o niskiej zawartości dwutlenku węgla; 2) herbata, np. czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa; 3) napary ziołowe – słabe napary; 4) kawa – zbożowa (bez dodatku mleka); 5) kakao naturalne (bez dodatku mleka, cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml); 6) soki warzywne; 7) soki owocowe (w ograniczonych ilościach); 8) kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml). 	<ol style="list-style-type: none"> 1) napoje wysokosłodzone; 2) nektary owocowe; 3) wody smakowe z dodatkiem cukru; 4) napoje energetyzujące.
Przyprawy	<ol style="list-style-type: none"> 1) wszystkie naturalne przyprawy; 2) gotowe przyprawy warzywne (w ograniczonych ilościach); 3) sól (w ograniczonych ilościach). 	<ol style="list-style-type: none"> 1) kostki rosółowe i esencje bulionowe; 2) gotowe bazy do zup i sosów; 3) gotowe sosy sałatkowe i dressingi; 4) przyprawy wzmacniające smak w postaci stałej i płynnej.