

DIETA BEZMLECZNA

Dieta bezmleczna zakłada eliminację z diety mleka, przetworów mlecznych oraz potraw je zawierających. Jej stosowanie powinno odbywać się pod specjalistyczną kontrolą w celu uniknięcia długotrwałych niedoborów składników pokarmowych.

1. W przypadku nietolerancji laktozy można stosować mleko i produkty mleczne bezlaktozowe lub przed planowanym posiłkiem mlecznym spożyć enzym – laktazę, dostępny do kupienia w aptekach. Należy zwracać uwagę na obecność laktozy w innych produktach spożywczych oraz lekach.

WAŻNE: Produkt pozbawiony cukru mlecznego - laktozy (produkt bezlaktozowy) nie czyni go bezpiecznym dla osób z alergią na białko mleka krowiego.

2. W przypadku alergii na białko mleka krowiego należy całkowicie wyeliminować mleko i produkty mleczne z diety. Bardzo ważne jest także zwracanie uwagi na ich śladowe ilości w innych produktach spożywczych (**śladowe ilości mleka i produktów mlecznych**) oraz białek mleka – **serwatki i/lub kazeiny**. Z tego powodu warto zapoznawać się ze składem produktu, wybierać produkty naturalne bez zbędnych dodatków, świeże, a unikać potraw gotowych do spożycia, produktów w proszku, gotowych mieszanek przypraw, produktów w puszkach i słoikach. W przypadku pieczywa kupowanego w piekarni należy dopytać o jego dokładny skład z uwzględnieniem alergenu.
3. Mleko innych ssaków może być alternatywą dla mleka krowiego, jednak bardzo często okazuje się, że objawy występują także po spożyciu mleka owczego czy koziego. Mleko i produkty mleczne należy zastąpić wzbogacanymi w wapń i witaminy mleczkami roślinnymi, a w przypadku niemowląt, po konsultacji z lekarzem, produktami mlekozastępczymi o znacznym stopniu hydrolizy białek mleka lub też mieszankami elementarnymi (preparaty aminokwasowe).
4. W przypadku eliminacji z diety produktów mlecznych warto dietę urozmaicić w **pozamleczne źródła WAPNIA:**
 - a) nasiona roślin strączkowych (ciecierzyca, soczewica itp.);
 - b) zielone warzywa;
 - c) suszone owoce, mak, nasiona i orzechy (migdały, orzechy laskowe, włoskie);
 - d) naturalne płatki zbożowe (owsiane, orkiszowe, gryczane itp.);
 - e) produkty wzbogacane w wapń: mleczka roślinne, mąki, soki i musy owocowe.
5. Posiłki warto spożywać regularnie, co ok. 3h, pierwszy w ciągu godziny po przebudzeniu, ostatni do 2h godzin przed snem, w celu odciążenia przewodu pokarmowego z procesów trawienia i wchłaniania.