


| | | |
|--|---|---|
|  | Grupa EMC Szpital Św. Rocha w Ozimku | Standard: Odżywianie OD 1.1, OD 5 |
| | Zał. 14 do OD/1.1-1/2024 | |
| | FD-14 Dieta eliminacyjna bezmleczna | Data wydania 15.01.2024 Nr wydania 1 |

DIETA ELIMINACYJNA BEZMLECZNA

Dieta stanowi modyfikację diety podstawowej, polegającą na wykluczeniu produktów zawierających mleko i jego przetwory, a także produktów będących ukrytym źródłem mleka,


- 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,
- posiłki powinny być podawane 4-5 x dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka, 3 posiłki główne – śniadanie, obiad i kolacja oraz posiłki uzupełniające – drugie śniadanie i/lub podwieczerek, podawane o tych samych porach; co 3-4 godziny,
- dieta powinna być urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw,
- w każdym posiłku należy uwzględnić dodatek warzyw i/lub owoców, z przewagą warzyw; przynajmniej część warzyw/owoców należy podawać w postaci surowej,
- w posiłkach połowę produktów zbożowych powinny stanowić produkty z pełnego przemiału,
- 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,
- 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,
- ryby i/lub ich przetwory (głównie z ryb morskich) należy podawać co najmniej raz w tygodniu,
- nasiona roślin strączkowych i ich przetwory należy podawać co najmniej raz w tygodniu,
- w każdym posiłku należy uwzględnić produkty z grupy tłuszcze zwierzęce i roślinne, głównie tłuszcze roślinne,
- przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone,
- należy ograniczyć dodatek soli i cukru do potraw,
- zalecane ograniczenie produktów ciężkostrawnych i wzdymających,
- należy zapewnić swobodny dostęp do dobrej jakości wody pitnej.

Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:

- jakość,
- termin przydatności do spożycia,
- sezonowość,
- skład surowcowy – obecność mleka i jego przetworów.

Stosowane techniki kulinarne:

- gotowanie tradycyjne lub na parze,
- duszenie bez wcześniejszego obsmażania,
- pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych,

| | | |
|--|---|---|
|  | Grupa EMC Szpital Św. Rocha w Ozimku | Standard: Odżywianie OD 1.1, OD 5 |
| | Zał. 14 do OD/1.1-1/2024 | |
| | FD-14 Dieta eliminacyjna bezmleczna | Data wydania 15.01.2024 Nr wydania 1 |

- grillowanie – bez dodatku tłuszczu, na patelni grillowej lub grillu elektrycznym,
- potrawy smażone należy ograniczyć do 3 razy w jadłospisie dekadowym; dozwolone jest lekkie podsmażenie na niewielkiej ilości oleju roślinnego bez panierki.

Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:

- zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników,
- nie dodawać do potraw zasmażek,
- ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw,
- do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz naturalnych przypraw.

| PRODUKTY REKOMENDOWANE | PRODUKTY PRZECIWWSKAZANE |
|---|---|
| Produkty zbożowe | |
| <ul style="list-style-type: none"> • wszystkie mąki pełnoziarniste, • mąka ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa (w ograniczonych ilościach), • pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np.: żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otrąb i ziaren, • białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane, • kasze: gryczana (w tym krakowska), jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur, jaglana, manna, kukurydziana, • płatki naturalne, np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, ryżowe, żytnie, muesli bez dodatku cukru i jego zamienników np.: syropu glukozowofruktozowego, • makarony, np.: razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenny z mąki durum (gotowane al'dente) • ryż brązowy, ryż czerwony, ryż biały (w ograniczonych ilościach), • potrawy mączne, np.: naleśniki, pierogi, kopytka, kluski (w ograniczonych ilościach), • otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe | <ul style="list-style-type: none"> • pieczywo z dodatkiem cukru, słoju, syropów, miodu, karmelu, • pieczywo cukiernicze i półcukiernicze, • produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy, • płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe |
| Warzywa i przetwory warzywne | |
| <ul style="list-style-type: none"> • wszystkie warzywa świeże i mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, warzywa pieczone, warzywa pieczone | <ul style="list-style-type: none"> • warzywa przyrządzone z dużą ilością tłuszczu |
| Ziemniaki, Bataty | |
| <ul style="list-style-type: none"> • ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone | <ul style="list-style-type: none"> • ziemniaki smażone (frytki, talarki), • puree w proszku |
| Owoce i przetwory owocowe | |
| <ul style="list-style-type: none"> • wszystkie owoce: świeże, mrożone, gotowane, pieczone, • musy owocowe, • dżemy owocowe niskosłodzone (w ograniczonych ilościach), • owoce suszone (w ograniczonych ilościach) | <ul style="list-style-type: none"> • owoce w syropach cukrowych, • owoce kandyzowane, • przetwory owocowe wysokosłodzone. |

Nasiona roślin strączkowych

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> wszystkie nasiona roślin strączkowych, produkty z nasion roślin strączkowych z małą zawartością soli | <ul style="list-style-type: none"> produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli |
|---|---|

Nasiona, pestki, orzechy

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone np. orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, sezam, siemię lniane, „masło orzechowe” bez dodatku soli i cukru (w ograniczonych ilościach) | <ul style="list-style-type: none"> orzechy solone, orzechy w skorupce z ciasta, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze, „masło orzechowe” solone |
|--|--|

Mięso i przetwory mięsne

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka, chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych, pieczone pasztety z chudego mięsa, chude gatunki kiełbas, galaretki drobiowe | <ul style="list-style-type: none"> wołowina i cielęcina i ich przetwory z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina, mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli, mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu, tłuste wędliny, np.: baleron, boczek, tłuste i niskogatunkowe kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele, tłuste pasztety, wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson), mięsa surowe np. tatar |
|---|---|

Ryby i przetwory rybne

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> wszystkie ryby morskie i słodkowodne, konserwy rybne (w ograniczonych ilościach), ryby wędzone (w ograniczonych ilościach) | <ul style="list-style-type: none"> ryby surowe, ryby smażone na dużej ilości tłuszczu |
|--|---|

Jaja i potrawy jaj

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> Gotowane, jaja sadzone i jajecznica na parze lub smażone na małej ilości tłuszczu, omlety, kotlety jajeczne smażone na małej ilości tłuszczu | <ul style="list-style-type: none"> jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, jaja smażone na słoninie, skwarkach, tłustej wędlinie |
|--|---|

Mleko i produkty mleczne

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> roślinne zamienniki produktów mlecznych wzbogacane w wapń i witaminę D | <ul style="list-style-type: none"> mleko i sery twarogowe, napoje mleczne fermentowane (kefir, jogurt), mleko skondensowane, desery - mleczne, sery podpuszczkowe, tłuste sery dojrzewające (długo dojrzewające, twarde), feta, mozzarella, ser kozi, owczy, ser camembert, mleko w proszku, serwatka, śmietana, śmietanka |
|--|---|

Tłuszcze

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> miękką margaryna, oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek, majonez (w ograniczonych ilościach), świeża śmietanka do 12% tł. | <ul style="list-style-type: none"> tłuszcze zwierzęce, np.: smalec wieprzowy, tóg wołowy, słonina, twarde margaryny, masło klarowane, tłuszcz kokosowy i palmowy, masło „masło kokosowe”, frytura smaźalnicza; |
|---|---|

Desery (w ograniczonych ilościach)

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> galaretka (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), sałatki owocowe bez dodatku cukru, ciasta warzywne, ciasta biszkoptowe, musy owocowe, czekolada gorzka z dużą zawartością (>70%) kakao | <ul style="list-style-type: none"> słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną, ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu, ciasto francuskie, wyroby czekoladopodobne. budyń |
|--|---|

Napoje

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> woda niegazowana, woda mineralna gazowana o niskiej zawartości dwutlenku węgla, herbata, np.: czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa (bez cukru lub z małą ilością cukru), napary ziołowe (bez i cukru lub z małą ilością cukru) – słabe napary, kawa naturalna, kawa zbożowa (bez mleka i cukru lub z małą ilością cukru), kakao naturalne (bez dodatku mleka cukru lub z małą ilością cukru), soki warzywne bez dodatku soli soki owocowe (w ograniczonych ilościach), kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru) | <ul style="list-style-type: none"> napoje wysokosłodzone, nektary owocowe, wody smakowe z dodatkiem cukru, napoje energetyzujące, napoje alkoholowe |
|--|--|

Przyprawy

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> wszystkie naturalne przyprawy ziołowe i korzenne, świeże i suszone gotowe przyprawy warzywne (w ograniczonych ilościach), sól (w ograniczonych ilościach), musztarda, keczup, chrzan (w ograniczonych ilościach) | <ul style="list-style-type: none"> kostki rosółowe i esencje bulionowe, gotowe bazy do zup i sosów, gotowe sosy sałatkowe i dressingi, przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej |
|--|---|

Opracowała: mgr Anna Wilczyńska-Duszyńska – dietetyk kliniczny