

<b>Szpital Powiatowy w Zambrowie sp. z o.o.</b>	<b>ZAŁĄCZNIK</b>	<b>OD-2</b>	
		<b>OD-2/P-1/Z-9</b>	
<b>Odżywianie (OD)</b>	<b>DIETA BEZMLECZNA</b>	<b>Wydanie</b>	<b>01</b>
		<b>Obowiązuje od</b>	<b>02.05.19</b>
		<b>Strona</b>	<b>1/2</b>

	<b>Nazwisko</b>	<b>Stanowisko</b>	<b>Data</b>	<b>Podpis</b>
<b>Opracował</b>	Jolanta Jurczak	Dietetyk		
<b>Sprawdził</b>	Katarzyna Paplińska	Koordynator Sekcji Żywienia		
<b>Zatwierdził</b>	Bogusław Dębski	Prezes		

### 1. Opis diety

Dieta bezmleczna jest formą leczenia skazy białkowej, czyli alergii pokarmowej na białka mleka. Jest także przeznaczona dla osób, które nie tolerują białek mleka i laktozy. Dieta bezmleczna jest dla uczuleniowca bardzo ważna, ponieważ nie tylko likwiduje objawy alergii, lecz pozwala również na prawidłowy rozwój dziecka, a także zapobiega astmie i innym chorobom o podłożu alergicznym. Dieta bezmleczna jest dietą eliminacyjną, która jest jedyną formą leczenia przyczynowego alergii na białka mleka. Ten rodzaj alergii pokarmowej występuje najczęściej u małych dzieci.

### 2. Produkty dozwolone i przeciwwskazane

<b>Produkty</b>	<b>Dozwolone</b>	<b>Przeciwwskazane</b>
Produkty zbożowe	Mąki oraz, pieczywo bez dodatku mleka, masła, płatki owsiane, ryż, kasze, makaron bez dodatku mleka, amarantus	Pieczywo cukiernicze (np. drożdżówki, bułki maślane, rogalce
Mleko i produkty mleczne	-	Mleko we wszystkich formach (świeże, pasteryzowane, sterylizowane, UHT), mleka smakowe (np. czekoladowe, owocowe), mleko w proszku, mleko skondensowane, śmietana i śmietanka do kawy/ herbaty, kefir, jogurty, maślanka, bita śmietana, sery twarogowe, sery podpuszczkowe (żółte), sery pleśniowe, serki homogenizowane, serki typu fromage, pasty serowe do smarowania.
Jaja	Jajko na miękko, jajecznicza na parze	Jajecznicza ze śmietaną, z dodatkiem mleka.
Mięso, wędliny, ryby	Mięso chude, ryby. Chude wędliny	Mięsa smażone na maśle lub z jego dodatkiem, mięsa w sosach ze śmietany, jogurtu, gotowe potrawy z ryb morskich (ryby moczy się w mleku w celu zniwelowania zapachu), śledź w śmietanie UWAGA! Zdarza się że niektóre osoby uczulona na mleko reagują uczuleniem także na mięso wołowe.
Tłuszcze	Masło, margaryna, olej roślinne: rzepakowy, sojowy, słonecznikowy, oliwa z oliwek.	Masło, masło smakowe, produkty tłuszczowe do smarowania typu mieszanki masła z margaryną,

<b>Szpital Powiatowy w Zambrowie sp. z o.o.</b>	<b>ZAŁĄCZNIK</b>	<b>OD-2</b>	
		<b>OD-2/P-1/Z-9</b>	
<b>Odżywianie (OD)</b>	<b>DIETA BEZMLECZNA</b>	<b>Wydanie</b>	<b>01</b>
		<b>Obowiązuje od</b>	<b>02.05.19</b>
		<b>Strona</b>	<b>2/2</b>

		margaryny z dodatkiem śmietanki, jogurtu, mleka
Warzywa	Wszystkie warzywa świeże, mrożone i konserwowe; ziemniaki, groch, fasola, soczewica.	Niektóre surówki i sałatki warzywne z dodatkiem nabiału (np. pomidory, ogórki, sałata w śmietanie )
Owoce	Wszystkie owoce świeże, mrożone, w puszkach bez dodatku mleka i produktów mlecznych, soki owocowe	Owoce z dodatkiem śmietany lub jogurtu, kefiru.
Cukier i słodcyce	Landrynki, miód, ciasta bez dodatku produktów mlecznych, musy, kisiele, galaretki.	Lody, desery lodowe, torty lodowe, owoce w śmietanie, budynie, torty z kremami na bazie masła, margaryny lub z kremami na bazie mleka, śmietanki, jogurtu, czekolada mleczna i produkty z jej dodatkiem, cukierki mleczne (np. toffi, krówki)
Przyprawy	Sól, pieprz, zioła.	Ostre przyprawy – ocet, pieprz, musztarda, papryka, czosnek, cebula.
Zupy	Domowe zupy ze świeżych i mrożonych warzyw. Zupy bez dodatku mleka i śmietany.	Zupy i sosy zabielenie mlekiem, śmietaną, jogurtem, sos tatarski
Potrawy mięsne i rybne	Potrawy nie zawierające mleka i jego przetworów, masła oraz wołowiny. Gotowane, duszone, pieczone w folii aluminiowej, potrawki, pulpety.	Dania gotowe z dodatkiem sera (np. pizza, zapiekanki, lasagne), pierogi z serem, pierogi z owocami i śmietaną, leniwe, ruskie, naleśniki, krokiety, racuchy.
Napoje	Herbata, kawa bez mleka/ śmietanki, soki, wody mineralne, kompoty, napary ziołowe.	Napoje kakaowe w proszku, koktajle mleczne i mleczno-owocowe,

### 3. Założenia diety

- 2300-2400 kcal,
- Białko: 80 g,
- Tłuszcze: 80 g,
- Węglowodany: 325 g.

Jest to dieta podstawowa dziecięca z dodatkowym wykluczeniem mleka i produktów mlecznych.