



Dieta bezmleczna - zalecenia dla kobiety karmiącej dziecko własnym mlekiem

Celem wykluczenia białka mleka krowiego z diety mamy karmiącej jest diagnostyka alergii pokarmowej u dziecka. Dieta musi być stosowana przez okres min. 4-8 tygodni (w zależności od nasilenia objawów). Po tym czasie mama włącza ponownie do swojej diety mleko. Jeśli w czasie diety eliminacyjnej objawy ustąpiły lub istotnie się zmniejszyły, a po prowokacji nastąpiło nasilenie objawów, diagnozuje się alergię na białko mleka krowiego. Dieta bezmleczna powinna być wówczas stosowana minimum przez okres 6 miesięcy lub do 12 miesiąca życia dziecka. Włączanie białka mleka krowiego do diety powinno odbyć się po konsultacji lekarskiej.

Dieta bezmleczna wymaga całkowitej eliminacji następujących produktów:

- mleko, mleko w proszku, mleko zagęszczone
- kefir, jogurt, maślanka, kwaśne/ zsiadłe mleko
- ser żółty
- śmietana, śmietanka
- twaróg, twarożek
- masło, masło klarowane, tłuszcz mleczny
- laktoza
- podpuszczka
- serwatka, serwatka liofilizowana, serwatka suszona
- białka mleka
- kazeina
- laktoalbumina
- fosforan laktoalbuminy
- mięso wołowe i cielęce
- żelatyna wołowa

Uwaga na mleko kozie. Około 90% uczulonych na mleko krowie wykazuje alergię krzyżowe z nabiałem innych ssaków. Przez okres wykluczenia nabiału krowiego lepiej też wykluczyć mleko/nabiał kozi.

Oprócz w/w wymienionych produktów mlecznych również produkty z pozoru beznabiałowe mogą zawierać w składzie mleko i jego pochodne.

Produkty, które w swoim składzie mogą zawierać śladowe ilości białek mleka (należy zwracać uwagę na skład)

- **produkty zbożowe**
 - pieczywo pszenne, razowe, chałki i rogalce maślane
 - płatki śniadaniowe
 - kaszki zbożowe dla niemowląt i małych dzieci
- **słodycze**
 - ciasta, ciastka
 - czekolada
 - lody
 - batony, cukierki, żelki

- **produkty mięsne**
 - wędliny, parówki, kiełbasy, pasztety
- **inne produkty**
 - koncentraty zup i sosów
 - niektóre wyroby garmazeryjne: naleśniki, racuchy, kluski, kopytka, pierogi ruskie itp. przygotowane w tradycyjny sposób
 - majonez, sosy majonezowe, musztarda
 - syropy, polewy cukiernicze
 - substancje wypełniające w lekach i suplementach

Produkty dozwolone w diecie bezmlecznej:

- wszystkie świeże owoce i warzywa
- kiszonki i przetwory warzywno-owocowe
- drób, wieprzowina, królik, ryby i inne mięsa (oprócz wołowiny i cielęciny)
- margaryny bezmleczne (trzeba czytać etykiety, czy nie zawiera mleka lub jego pochodnych, najczęściej dodawana jest maślanka, jogurt, serwatka)
- wafle ryżowe/kukurydziane oraz chleb chrupki (dla bezpieczeństwa należy czytać etykiety ze składem)
- pieczywo wyłącznie ze sprawdzonych piekarni (podobnie bułka tarta)
- wędlina czysto wieprzowa lub drobiowa wyłącznie ze sprawdzonych masarni
- ziarna i orzechy
- gorzka czekolada (trzeba czytać etykiety, może zawierać masło - tłuszcz mleczny)
- mleko sojowe – ok. 30% osób z alergią na mleko krowie, nie toleruje też soi - należy wprowadzać ostrożnie
- napoje roślinne oraz jogurty: kokosowe, migdałowe, owsiane

Lista produktów bogatych w wapń (podana jest ilość wapnia w 100 g produktu):

mak niebieski – 1266 mg, nasiona sezamu – 975 mg, sardynki w oleju – 330 mg, migdały – 239 mg, ziarno amarantusa – 222 mg, figi suszone – 203 mg, pietruszka liście – 203 mg, len nasiona – 195 mg, orzechy laskowe – 189 mg, orzechy nerkowca – 186 mg, biała fasola (suche nasiona) – 163 mg, jarmuż – 157 mg, morele suszone – 139 mg, czarna fasola – 135 mg, pistacje – 135 mg, słonecznik – 131 mg, melasa z karobu – 123 mg, brokuł – 100 mg, botwina – 97 mg, orzechy włoskie – 87 mg, kapusta włoska – 77 mg, komosa ryżowa (Quinoa) – 61 mg

Bibliografia:

Jarosz M. (red.), Zasady prawidłowego żywienia chorych w szpitalach, Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2011.
 Lange E., Włodarek D. (red.), Współczesna dietoterapia, PZWL Wydawnictwo Lekarskie, Warszawa 2023.
<https://ncez.pzh.gov.pl/zalecenia-zywieniowe/>
<https://www.gov.pl/web/zdrowie/standard-zywienia--zywienie-dla-zdrowia>