



WOJEWÓDZKI SPECJALISTYCZNY
SZPITAL DZIECIĘCY
IM. PROF. DR. STANISŁAWA POPOWSKIEGO
W OLSZTYNIE

ZALECENIA ŻYWIENIOWE DIETY BEZLAKTOZOWEJ (wg Narodowego Centrum Edukacji Żywnościowej i Instytutu Żywności i Żywienia)

1. Jedz regularne posiłki co 3-4h, około 5 posiłków dziennie.
2. Wyeliminuj z diety mleko krowie, kozie, owcze, pełne i odtłuszczone, w proszku oraz skondensowane.
3. Ogranicz spożycie serów żółtych, pleśniowych oraz masła, a także mlecznych produktów fermentowanych, tj. kefir, jogurt, maślanka i mleko acidofilne.
4. Zrezygnuj z sera mozzarella i feta.
5. Pamiętaj, że laktoza występuje również w produktach piekarskich (słodkie bułki, drożdżówki, chałki), zbożowych produktach śniadaniowych (musli, granole), mielonkach mięsnych, zupach w proszku, sosach sałatkowych oraz w słodyczach.
6. Wybieraj produkty bez obecności laktozy.

.....

data, pieczętka i podpis pielęgniarki