



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

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

1. Jedz regularne posiłki co 3-4h, około 5 posiłków dziennie.
2. Wyklucz z jadłospisu mleko i przetwory mleczne. Mleko krowie, kozie i owcze oraz mleko bezlaktozowe, a także mleko w proszku, skondensowane i acidofilne.
3. Z diety wyeliminuj mleczne napoje fermentowane, tj. jogurty, kefiry i maślanki, a także śmietaną, masło i śmietankę.
4. Unikaj serów twarogowych, ziarnistych, podpuszczkowych (żółte), pleśniowych, topionych, serków kanapkowych, homogenizowanych, sera mozzarella, feta i ricotta.
5. Zrezygnuj z deserów na bazie mleka, tj. bita śmietana, lody mleczne, cukierki (np. krówki), budynie, czekolada mleczna, kremy na bazie mleka i śmietany.
6. Spożywaj mięso, ryby, jaja oraz nasiona roślin strączkowych jako uzupełnienie dziennego zapotrzebowania na białko.
7. Wprowadź napoje roślinne wzbogacane wapniem, tj. migdałowe, sojowe, owsiane, kokosowe.
8. Pamiętaj, że źródłem wapnia w diecie będą dodatkowo, warzywa kapustne (kapusta, brukselka, jarmuż), nasiona roślin strączkowych (groch, fasola, ciecierzycza, soczewica, soja), orzechy (zwłaszcza migdały i laskowe), nasiona sezamu, suszone morele i figi, amarantus, komosa ryżowa, tofu oraz wody wysokomineralizowane.

.....

data, pieczętka i podpis pielęgniarki