



Dieta bezmleczna

Dieta bezmleczną stosuje się w zaburzeniach alergicznych ze strony przewodu pokarmowego, przy nietolerancji laktozy, występującej w mleku i produktach mlecznych.

Leczenie dietetyczne nietolerancji pokarmowej polega na wprowadzeniu diety eliminacyjnej.

W diecie bezmlecznej wyłącza się mleko i przetwory mleczne oraz potrawy, do przyrządzenia których używa się mleka i jego przetworów.

Nazwa produktu lub potrawy	Produkty/potrawy zalecane	Produkty/potrawy niezalecane
Produkty zbożowe	Pieczywo bez dodatku mleka, kasze, makarony	Pieczywo białe, słodkie z dodatkiem mleka, ciasto drożdżowe
Mleko i produkty mleczne		Wszystkie
Jaja	Pod każdą postacią	
Mięso, wędliny, ryby	Wszystkie Potrawy gotowane, duszone, pieczone, smażone	Potrawy w sosie podprawiane mlekiem lub śmietaną
Tłuszcze	Masło, oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy, oliwa z oliwek)	Śmietana, margaryny miękkie z dodatkiem mleka
Ziemniaki	Pod każdą postacią	
Warzywa	Pod każdą postacią	
Owoce	Pod każdą postacią	
Cukier, desery i słodycze	Cukier, miód, dżem, galaretka, kompot, przeciery owocowe	Desery i słodycze zawierające mleko
Przyprawy	Wszystkie	
Zupy i sosy	Zupy czyste, zupy i sosy jarzynowe bez dodatku mleka i śmietany, zaciągane żółtkiem, krupniki	Zupy mleczne, zupy i sosy podprawiane mlekiem, śmietaną
Napoje	Woda, herbata, kawa naturalna, soki owocowe i warzywne, woda mineralna	Kakao na mleku, kawa mleczna, czekolada do picia

Zachęcamy również do skorzystania z zaleceń z zakresu dietoterapii i dietoprofilaktyki Narodowego Centrum Edukacji Żywieniowej

Link dostępu - <https://odieciewgabinecie.pzh.gov.pl>

Opracował: Kierownik Sekcji Żywnienia
Lidia Marcjan

Bibliografia:

Dietetyka Żywnienie zdrowego i chorego człowieka
Helena Ciborowska, Anna Rudnicka
PZWL Wydawnictwo Lekarskie Wydanie IV 2018 r.

Wydanie III
2025-07-16