

Nazwa diety	<p style="text-align: center;">DIETA BEZGLUTENOWA BEZMLECZNA</p>
Zastosowanie	<ul style="list-style-type: none"> • Według wskazań lekarza i / lub dietetyka. <p>U pacjentów:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ze wskazaniami do diety bezglutenowej i dodatkowo: • z nietolerancją laktozy (podejście indywidualne z uwagi na zazwyczaj tolerowanie pewnych ilości produktów mlecznych przez większość pacjentów i brak wskazań do stosowania ścisłej diety bezmlecznej), • z alergią na białka mleka krowiego, • eliminujących mleko i jego przetwory z innych względów niż względy medyczne.
Zalecenia dietetyczne	<ul style="list-style-type: none"> • dieta stanowi modyfikację diety podstawowej, • główna modyfikacja polega na wykluczeniu produktów zawierających gluten, produktów zanieczyszczonych tym składnikiem, a także wykluczeniu mleka i produktów mlecznych, • dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona uwzględniająca udział wszystkich grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, jaj, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów, • dieta powinna być urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw, • wartość energetyczna i odżywcza dostosowana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta zgodnie z aktualnymi normami żywienia dla populacji Polski oraz wytycznymi towarzystw naukowych, • należy podawać 4-5 posiłków dziennie, 3 posiłki główne – śniadanie, obiad i kolacja oraz posiłki uzupełniające – drugie śniadanie i/lub podwieczerek, podawane o tych samych porach; co 3-4 godziny, • należy eliminować pojadanie pomiędzy posiłkami, • w każdym posiłku należy uwzględnić dodatek warzyw i/lub owoców, z przewagą warzyw; nie mniej niż 30% warzyw/owoców należy podawać w postaci surowej, • produkty i napoje roślinne bezglutenowe (wzbogacane w wapń i witaminę D) jako zamienniki mleka i napojów mlecznych należy podawać w co najmniej 2 posiłkach w ciągu dnia, • w każdym posiłku należy uwzględnić produkty będące źródłem białka z grupy mięso/ryby/jaja/nasiona roślin strączkowych lub produkty będące źródłem białek roślinnych, nie zawierające glutenu, • ryby i/lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy podawać co najmniej 1-3 razy w tygodniu, • nasiona roślin strączkowych i ich przetwory należy podawać co najmniej raz w tygodniu, • w każdym posiłku należy uwzględnić produkty z grupy tłuszcze, tłuszcze zwierzęce powinny być ograniczone na rzecz tłuszczu roślinnego, z wyjątkiem tłuszczu palmowego i kokosowego, przynajmniej w 1 posiłku w ciągu dnia należy uwzględnić produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone, • należy ograniczyć dodatek soli i cukru do potraw, • należy wykluczyć produkty ciężkostrawne i wzdymające, • należy zapewnić swobodny dostęp do dobrej jakości wody pitnej. <p>Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:</p> <ul style="list-style-type: none"> • jakość, • termin przydatności do spożycia,

	<ul style="list-style-type: none"> • sezonowość, • skład, w tym obecność glutenu / zanieczyszczenie glutenem, • zawartość laktozy i białek mleka. <p>Stosowane techniki kulinarne:</p> <ul style="list-style-type: none"> • gotowanie tradycyjne lub na parze, • duszenie bez wcześniejszego obsmażania, • pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych, • grillowanie – bez dodatku tłuszczu, na patelni grillowej lub grillu elektrycznym, • ograniczenie potraw smażonych 3 razy w jadłospisie dekadowym; dozwolone lekkie podsmażenie na niewielkiej ilości oleju roślinnego, bez panierki. <p>Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:</p> <ul style="list-style-type: none"> • temperatura posiłków powinna być umiarkowana, • zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników, • należy wyeliminować zabielenia zup i sosów mlekiem, śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami, np. mleczkiem kokosowym, • potrawy należy przygotowywać bez dodatku zasmażek, • należy wykluczyć lub ograniczyć do minimum dodatek cukru do napojów i potraw, • należy wykluczyć lub ograniczyć do minimum dodatek soli na rzecz naturalnych przypraw. <ul style="list-style-type: none"> • Białko 10-20% energii, w zależności od wieku i stanu odżywienia dziecka, • Tłuszcz 35-40% energii do 3 roku życia, 20-35% energii powyżej 3 roku życia, w tym kwasy tłuszczowe nasycone tak niskie, jak to jest możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość żywieniową, ale nie więcej niż 10% energii, • Węglowodany 45-65% energii, w tym cukry 5-10% energii. 		
Wartość energetyczna	Energia (En)	Wiek (lata)	Jednostki
		24-36 miesięcy	1000 kcal
		4-9	1400-1800 kcal
		10-18	1800-2400 kcal
Wartość odżywcza	Białko	24-36 miesięcy	10-20 % En
		4-9	10-20 % En
		10-18	10-20 % En
	Tłuszcz ogółem	24-36 miesięcy	35-40% En
		4-9	20-35% En
		10-18	20-35% En
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	Tak niskie, jak to jest możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość żywieniową, ale nie więcej niż 10% energii	
	Węglowodany ogółem	24-36 miesięcy	45-65% En
		4-9	45-65% En

		10-18	45-65% En
	w tym cukry	24-36 miesięcy	5-10% En
		4-9	5-10% En
		10-18	5-10% En
	Błonnik	24-36 miesięcy	10 g/os/d
		4-9	14-16 g/os/d
		10-18	19-21 g/os/d
	Sód	24-36 miesięcy	750 mg/d
		4-9	1000-1200 mg/d
10-18		1300-1500 mg/d	
Wykluczony składnik/produkt	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane	
Produkty zbożowe i inne produkty zawierające gluten	<ul style="list-style-type: none"> Jak w diecie bezglutenowej. 	<ul style="list-style-type: none"> Jak w diecie bezglutenowej. 	
Mleko i produkty mleczne oraz inne produkty zawierające białka mleka/laktozę	<ul style="list-style-type: none"> bezglutenowe roślinne zamienniki produktów mlecznych, w tym napoje roślinne fortyfikowane (wzbogacane w wapń i witaminę D): np. sojowe, orzechowe, migdałowe, ryżowe, mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych – grochu, fasoli, bobu, ciecierzycy i soi, pestki roślin takich jak dynia, mak i słonecznik, owoce, warzywa. 	<ul style="list-style-type: none"> mleko krowie, kozie, owcze, mleko w proszku, mleko zagęszczone, sery żółte, białe, śmietana, maślanka, serwatka, jogurty, kefir, mleko zsiadłe, masło, produkty zawierające kazeinę, laktoalbuminę, laktoglobulinę, mięso wołowe, cielęce (przy alergii na albuminę surowicy bydłej). 	