

BVKP0222 Technologie přípravy pokrmů

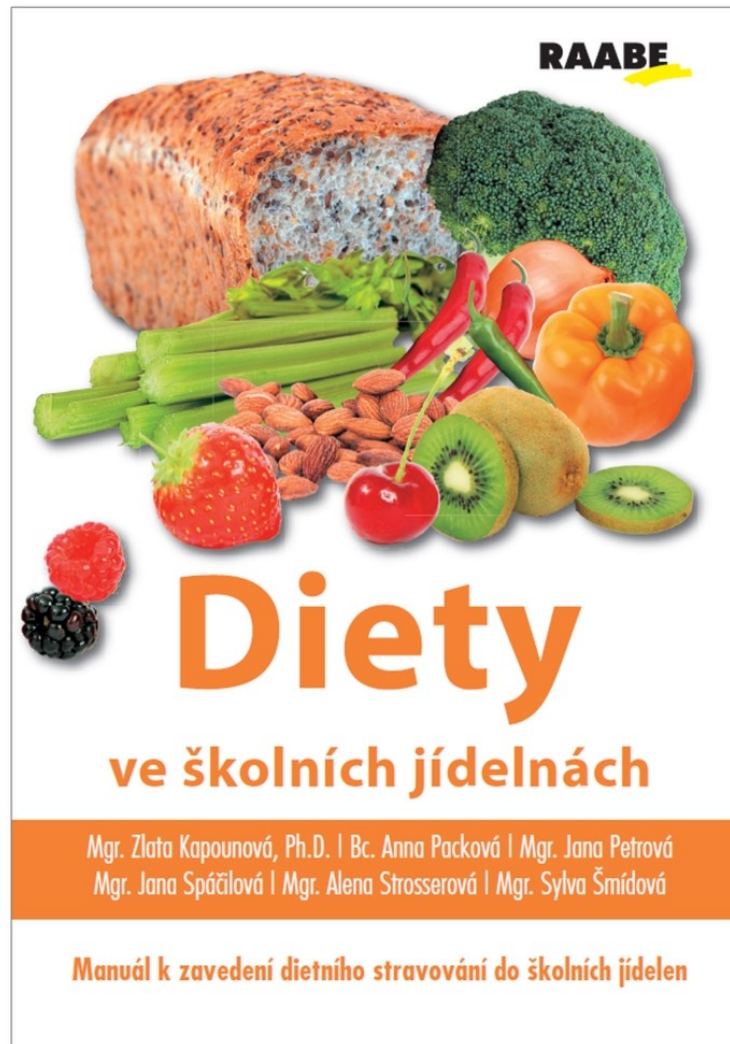
II

Bezmléčná dieta

Mgr. Kamila Kroupová

Povinná literatura

KAPOUNOVÁ, Zlata, Anna PACKOVÁ, Jana PETROVÁ, Jana SPÁČILOVÁ, Alena STROSSEROVÁ a Sylva ŠMÍDOVÁ. **Diety ve školních jídelnách** - Manuál k zavedení dietního stravování do školních jídelen.



Bezmléčná dieta

Specifikace onemocnění:

- dieta je eliminační dietou. Bývá indikována u jedinců s alergií na bílkoviny kravského mléka, laktózovou intolerancí a vzácně při galaktosemii.

Alergie na bílkoviny kravského mléka: vyloučení alergenu ze stravy i jeho stopové množství.

Laktózová intolerance: omezování příjmu laktózy ve stravě

Galaktosemie: eliminace galaktózy(i laktózy) ze stravy – vzácnost výskytu.

Specifikace diety

- Při bezmléčné dietě je ze stravy třeba vyřadit mléko, mléčné výrobky a všechny výrobky s tzv. skrytým obsahem mléka, jako je např. pečivo a veškeré výrobky s obsahem sušeného mléka.
- Je nutné zvláště u dětí myslet na doplnění vápníku z jiných zdrojů, nebo použít doplněk stravy.
- Bílkoviny z mléka lze nahradit jinými živočišnými bílkovinami z masa, ryb, vajec, luštěnin, obilovin, ořechů a semen – tyto potraviny jsou velmi vhodné pro bezmléčnou dietu.
- Jako alternativu mléka k popíjení lze využít rostlinné mléko – rýžové, sójové, pohankové, kokosové, mandlové aj. , ale -vyšší cena, nesrovnatelná a nedostatečná náhrada (rostlinná bílkovina, absence vápníku, alergie na ořechy).

Hlavní zásady při přípravě diety

Dbáme na vhodnou technologickou úpravu.

Vhodná úprava: dáváme přednost vaření , vaření v páře, pečení.

Nevhodná úprava: smažení-omezujeme.

Alergie na bílkoviny kravského mléka

- Mléko obsahuje asi 40 typů různých bílkovin, které mohou vést k alergické reakci. To jsou především bílkoviny syrovátkové a kaseinové.
Především u malých dětí pro nevyzrálost trávicího traktu a schopnosti natrávit syrovátku se alergie objevuje, později mizí v předškolním věku. Kaseiny naopak alergizují více v dospělosti.
- **Projevy:** postižen *trávicí trakt*-bolest břicha, zvracení, kolika, průjem, nechutenství, neprospívání, bolestivé polykání, nestandardní stolice (krev, hlen, barva, zápach, konzistence).
Projevy *na kůži* jako svědění, atopický ekzém, kopřivka, vyrážka.
Dýchací ústrojí – dušnost, kašel, rýma, pískoty, otoky horních dýchacích cest, astma, zahlenění.

Výběr potravin

- **Ze stravy je nutné vyloučit:**

- kravské mléko a veškeré mléčné výrobky (kondenzované mléko, kefír, kyška, smetana, pomazánkové máslo, jogurtové nápoje, zmrzlina, mléčné dezerty, pudink, přepuštěné máslo, syrovátka).

- všechna ostatní živočišná mléka

- potraviny obsahující stopy mléka (sladké pečivo, sušenky, kreky, oplatky uzeniny, margaríny, omáčky – nutno sledovat složení).

Na etiketě smí být uvedeno – laktát (mléčnan), **kyselina mléčná**.

- **Kyselina mléčná** -vzniká mléčným kvašením cukrů za nepřítomnosti vzduchu například v mléce, sýrech nebo kyselém zelí. S mlékem kromě názvu nemá nic společného (proto nevádí při alergii na kravské mléko). Sůl kyseliny mléčné se nazývá laktát.

Náhražky mléka a mléčných výrobků při bezmléčné dietě

- **Nápoje rostlinné**

- rýžové, sójové, pohankové, kokosové, mandlové, vhodné jako nápoj i při přípravě pokrmů.
- rostlinné náhražky jogurtů, dezerty a pudinky, rostlinné smetany.
- na pečivo mazat pomazánky ze zeleniny, luštěnin, pseudoobilovin, tofu, droždí, medu, marmelády, povidel, oříškové pomazánky, hummus, paštiky, rybí krémy, avokádo a masové pomazánky.
- margaríny bez mléčných přísad.

Laktózová intolerance

- Nesnášenlivost mléčného cukru, tzv. laktózy (disacharid glukózy a galaktózy) bývá nesprávně zaměňován za alergii na bílkovinu kravského mléka.
- Intolerance laktózy nepředstavuje vážné zdravotní riziko, spíše obtěžuje svými projevy. Jde o neschopnost organismu trávit laktózu, která je způsobená nedostatečnou funkcí enzymu přítomného ve sliznici tenkého střeva. Laktóza se nerozštěpí a je fermentována na plyny, kyselinu mléčnou a vodu. Vede to k potížím jako je nadýmání, kručení v břiše, pocit plnosti a tlaku v břiše, průjem.
- **Příčina vzniku:**
 - přirozený pokles laktázy s přibývajícím věkem
 - nevyváženost střevního mikrobiomu
 - onemocnění trávicího traktu jako celiakie, Crohnova nemoc
 - chirurgický zákrok na trávicím traktu (sekundární laktózová intolerance).

Tolerance laktózy u Čechů je asi v 70%.

Dietní opatření při laktózové intoleranci

- Závisí na stupni individuální intolerance a na zkonsumovaném množství, obsahu laktózy v potravě.
- Na trhu je mnoho bezlaktózových výrobků. Tyto potraviny jsou definovány předpisem **č.54/2004 Sb. Vyhláška o potravinách určených pro zvláštní výživu a způsobu jejich použití.**

Jídelníček s úpravou pro bezmléčnou dietu

Oběd	Klasický jídelníček
Pondělí	Cizrnová polévka se smetanou Hovězí pečeně, dušený špenát s mlékem, vařené brambory
Úterý	Polévka zeleninová s houbami Drůbeží kung-pao s rýží
Středa	Polévka drůbeží vývar Krůtí paprikáš s mlékem nebo smetanou těstoviny

Polévka – bez mléčného výrobku nebo s rostlinnou náhražkou.

Špenát – s použitím rýžového nápoje

Oba chody beze změny

Polévka – beze změny.

Krůtí paprikáš – místo smetany použít rostlinný nápoj – rýžový.

Jídelníček

přesnídávka	Příklad
Pondělí	Ovesná kaše – zalitá rostlinným mlékem, vodou, ovoce
Úterý	Chléb bezmléčný, hummus, vejce natvrdo, okurek
Středa	Rohlík, tuňáková pomazánka (bez mléčného tuku), paprika
Čtvrtek	Chléb, budapeštská pomazánka (místo tvarohu rozmixované tofu)
Pátek	Pudink (z rostlinného nápoje) s piškoty a ovocem

Zdroje

- KAPOUNOVÁ, Zlata, Anna PACKOVÁ, Jana PETROVÁ, Jana SPÁČILOVÁ, Alena STROSSEROVÁ a Sylva ŠMÍDOVÁ. ***Diety ve školních jídelnách*** - *Manuál k zavedení dietního stravování do školních jídelen.*