

BVKP0222 Technologie přípravy pokrmů

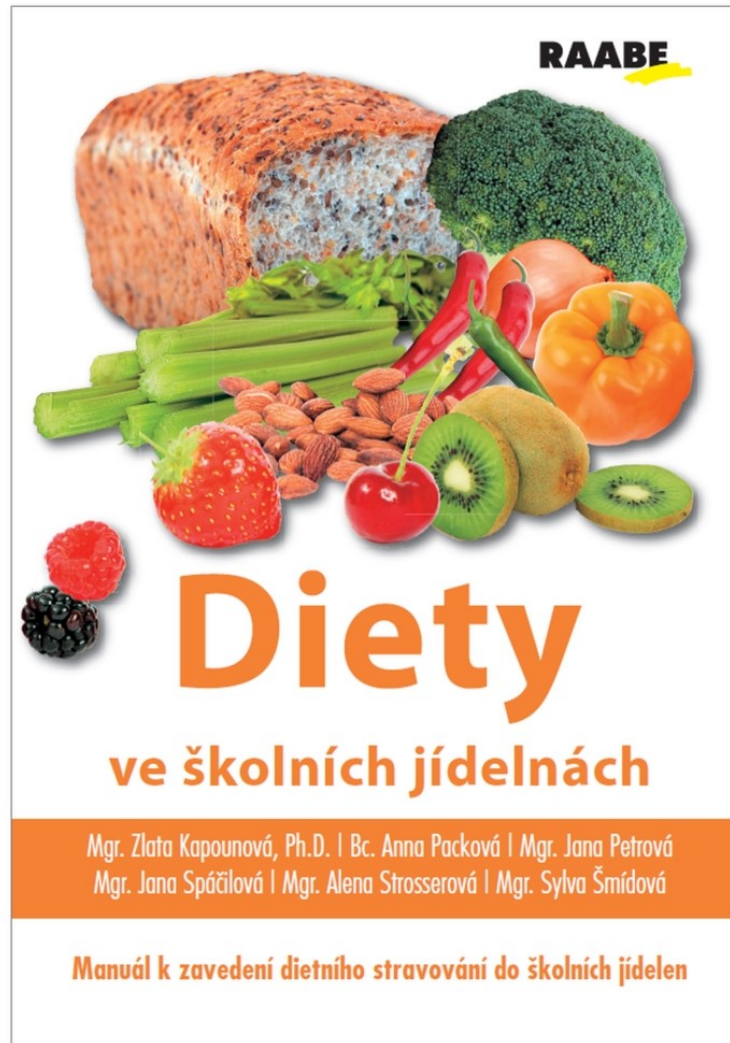
II

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 nezrálou 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.*