Dieta eliminacyjna bez mleka – czym zastąpić nabiał

Z koniecznością wyeliminowania z diety mleka i produktów od niego pochodzących spotyka się coraz więcej osób. Obawiają się one, że wraz z eliminacją pojawią się niedobory wapnia. **Poniżej nasz dietetyk prezentuje listę składników, które powinny znaleźć się w diecie osób, które nie spożywają produktów mlecznych.**

Alergia na mleko i nietolerancja laktozy

Mleko krowie i jego przetwory są najczęstszym alergenem, który powoduje uczulenie u dzieci i dorosłych. U niektórych osób występuje inny problem – nietolerancja laktozy, czyli cukru mlecznego. (O alergii na mleko i nietolerancji laktozy przeczytasz tutaj i tutaj.) Jest on częściej spotykany u dorosłych, ponieważ z wiekiem zanika wydzielanie przez nabłonek jelita cienkiego enzymu laktaza, trawiącego ten cukier. Bywa także, że występuje całkowity, wrodzony brak laktazy i wtedy nawet niemowlę ma problemy z trawieniem mleka. Te dwa różne schorzenia mogą też mieć miejsce równocześnie. **Warto zaznaczyć, że laktozę zawiera także mleko kobiece i mleko innych ssaków (owcze, kozie)**. W mleku kobiecym laktozy jest więcej niż w krowim – w pierwszym roku życia cukier ten stanowi ok. 40-50% zapotrzebowania kalorycznego (Źródło: „Dieta bezglutenowa i bezmleczna" J. Rujner, B. Cichańska, PZWL, Warszawa 2002, str. 23)

Co zrobić, jeśli mleko szkodzi?

W przypadku alergii na mleko krowie (czasami także na mleko kozie i owcze) oraz nietolerancji laktozy, konieczne jest

zastosowanie diety eliminacyjnej, wyłączającej mleko i jego przetwory pod każdą postacią. Trzeba pamiętać, że produkty mleczne mogą się znajdować w gotowych wyrobach i potrawach, nawet tam, gdzie się ich nie spodziewamy (np. w wędlinach, lekach).

- CZYTAJ TEŻ...

Artykuł o ukrytych alergenach
Obowiązkowe jest zatem czytanie etykiet kupowanych artykułów spożywczych, suplementów diety i leków.

Czym zastąpić mleko?

Zaleca się, żeby osoby, które z pewnych względów nie chcą lub nie mogą spożywać mleka (np. z powodu nietolerancji lub alergii) zastępowały mleko krowie wzbogaconymi w wapń napojami roślinnymi. Niemowlętom i małym dzieciom lekarze przepisują odpowiednio dostosowane mieszanki mlekozastępcze.

Dieta eliminacyjna a niedobory wapnia

Eliminując mleko i produkty mleczne najczęściej obawiamy się niedoborów wapnia, który jest ważnym składnikiem budulcowym kości i zębów. Pełni on także inne, ważne dla organizmu funkcje (bierze udział w przekazywaniu impulsów nerwowych, krzepnięciu krwi, reguluje rytm serca, skurcz mięśni, łagodzi objawy alergii, itd.). Warto jednak wiedzieć, że nie jest to jedyny czynnik zapewniający nam zdrowe kości. Potrzebujemy również innych składników mineralnych i witamin. Ważne są także magnez, fosfor (w odpowiedniej ilości), cynk, krzem, bor, potas, mangan oraz witaminy A, D, K, witaminy z grupy B (zwłaszcza kwas foliowy i witaminę B12) oraz witamina C. **Zielone warzywa, nasiona roślin strączkowych, orzechy, pełnoziarniste produkty zbożowe, owoce i ryby są ich bogatym**

źródłem (w tym również wapnia).
Przy prawidłowo zbilansowanej, różnorodnej diecie, uwzględniającej odpowiednie zamienniki mleka, nie powinno być problemu z dostarczeniem tych składników.

Dodatkowa suplementacja wapnia – czy konieczna?

Problem może się pojawić wtedy, kiedy u pacjentów występuje alergia na wiele pokarmów. Trzeba wtedy rozważyć suplementację wapniem i innymi składnikami mineralnymi, ponieważ usunięcie wielu produktów i w konsekwencji niedobory, dodatkowo bardziej osłabiają organizm i pogarszają objawy.

Czego należy unikać na diecie eliminacyjnej?

Trzeba również wiedzieć, że nieprawidłowy sposób żywienia i styl życia ma niebagatelny wpływ na stan naszych kości. Niekorzystne czynniki powodujące utratę wapnia i innych składników przez organizm to:

- nikotyna
- alkohol
- nadmiar cukru i słodyczy
- nadmiar soli
- zbyt wiele białka w diecie (zwłaszcza pochodzenia zwierzęcego)
- za dużo fosforu w diecie (napoje gazowane i zawierające kofeinę, produkty mięsne, zwłaszcza wędliny, zupy z torebki, itp.)
- niektóre leki, chociaż często niezbędne, mogą mieć także niekorzystny wpływ na stan kośćca (np. leki przeciwpadaczkowe, przeciwdepresyjne, sterydowe czy leki neutralizujące kwasy żołądkowe zawierające glin- np. Alugastrin)

- CZYTAJ TEŻ...

Na czym polega dieta eliminacyjna z rotacją

Wapń – normy spożycia

(źródło: „Normy żywienia dla populacji polskiej – nowelizacja”, red.n. Prof. dr hab. med. Mirosław Jarosz, POL HEALTH)

Ile wapnia potrzebujemy?

Zawartość wapnia w mleku krowim, kozim i napojach roślinnych wzbogacanych wapniem:

- mleko krowie 2% – 120mg/100g
- mleko kozie – 130mg/100g
- napój sojowy naturalny z wapniem – 120mg/100ml
- napój ryżowy z wapniem – 120mg/100ml
- napój migdałowy z wapniem – 120mg/100ml

Inne źródła wapnia (zawartość w 100g produktu)

mak niebieski 1266 mg
wodorosty Wakame Bio 693mg
wodorosty Kombu Bio 678mg
wodorosty Nori płatki Bio 359mg
sardynka w oleju 330mg
mąka sojowa pełnotłusta 269mg
sardynka w pomidorach 250mg
amarantus, nasiona 248mg

migdały 239mg
tofu marynowane 220mg
figi suszone 203mg
len, nasiona 195 mg
pietruszka, liście 193mg
popping z amarantusa 188mg
orzechy laskowe 186mg
fasola biała sucha 163mg
jarmuż 157mg
żółtko jaja 147mg
morele suszone 139mg
orzechy pistacjowe 135mg
słonecznik, nasiona 131mg
sezam, nasiona 114mg
boćwina 97mg
szczypiorek 97mg
szpinak 93mg
orzechy włoskie 87mg
rodzynki 78mg
kapusta włoska 77mg
śliwki suszone z pestką 72mg
musli z rodzynkami i orzechami 71mg
daktyle suszone 70mg
kapusta biała 67mg
soja, kiełki 67mg
dynia 66mg
chleb żytni pełnoziarnisty 66mg
fasola szparagowa 65mg
oliwki zielone marynowane 61mg
bób 60mg
orzechy arachidowe 58mg
brukselka 57mg
groch, nasiona suche 57mg
brokuły 48mg
jaja całe 47mg
quinoa (komosa ryżowa) 47mg
mąka żytnia typ 2000 37mg

mąka pszenna typ 1850 34mg
ryż brązowy 32mg
kasza gryczana 25mg
chleb Graham 22mg
kasza jęczmienna 20mg
kasza manna 17mg
kasza jaglana 10mg
ryż biały 10mg

Warto zadbać o to, by dieta wykluczająca przetwory mleczne zawierała różnorodne pokarmy bogate w wapń i inne składniki pokarmowe, tak, abyśmy mieli nie tylko zdrowe kości i zęby, ale żeby cały nasz organizm właściwie funkcjonował.

Wiesława Skrzypczak – dietetyk

AMARANTUS – trudno nie zauważyć, że bardzo bogatym źródłem wapnia jest amarantus. Więcej na jego temat przeczytasz w naszej bazie wiedzy

- LITERATURA

1. „Dieta bezglutenowa i bezmleczna” J. Rujner, B. Cichańska, PZWL, Warszawa 2002, str. 23 2. „Normy żywienia dla populacji polskiej – nowelizacja”, red.n. Prof. dr hab. med. Mirosław Jarosz, POL HEALTH) 3. „Tabele składu i wartości odżywczych żywności”, H. Kunachowicz, I. Nadolna, B. Przygoda, K. Iwanow, PZWL, Warszawa 2005