



(LT) BEZLAKTOZOWA (ML) BEZMLECZNA

Dieta bezlaktozowa jest modyfikacją diety podstawowej i polega na ograniczeniu lub całkowitym wyeliminowaniu laktozy, czyli cukru naturalnie występującego w mleku i produktach mlecznych. Można spożywać produkty oznaczone jako „bez laktozy”, ponieważ zawierają jedynie jej śladowe ilości. W diecie bezlaktozowej dopuszczalne są białka mleka, gdyż nie wywołują objawów u osób z nietolerancją laktozy.

Dieta bezmleczna jest modyfikacją diety podstawowej i polega na całkowitym wyeliminowaniu mleka oraz wszystkich produktów mlecznych, niezależnie od zawartości laktozy. Obejmuje to również produkty oznaczone jako „bez laktozy”, ponieważ nadal zawierają białka mleka. Dietę bezmleczną stosuje się przede wszystkim u osób z alergią na białka mleka krowiego oraz u osób z wrodzonym całkowitym niedoborem laktazy.

Cecha	Dieta bezlaktozowa	Dieta bezmleczna
Eliminowany składnik	Laktoza (cukier mleczny)	Mleko i wszystkie produkty mleczne oraz składniki pochodzące z mleka
Wskazania	Nietolerancja laktozy	Alergia na białka mleka krowiego, wrodzony brak laktazy lub inne wskazania lekarskie
Produkty bez laktozy	Dozwolone	Niedozwolone
Białka mleka (kazeina, serwatka)	Mogą być spożywane	Muszą być wyeliminowane
Konieczność czytania etykiet	Głównie pod kątem zawartości laktozy	Pod kątem wszystkich składników mlecznych

Zgodnie z wytycznymi Narodowego Centrum Edukacji Żywnościowej, produkty oznaczone jako bezlaktozowe mogą zawierać maksymalnie do 0,01% laktozy w gotowym produkcie.

Mleko i jego przetwory	Ilość laktozy w 100g produktu
Mleko w proszku odtłuszczone	52 g
Mleko krowie	4,7 g
Jogurt, maślanka, kefir	4,0 – 4,6 g
Serek wiejski, twaróg	2,0 – 3,0 g
Masło ekstra	0,6 – 0,7 g
Sery żółte i pleśniowe (Cheddar, Edamski, Gouda, Bride, Camembert)	> 0,1 g



(LT) BEZLAKTOZOWA (ML) BEZMLECZNA

Zalecenia w diecie bezlaktozowej

- Nie ma konieczności całkowitej zmiany dotychczasowych nawyków żywieniowych, dieta bez laktozy jest modyfikacją stosowanej diety.
- W pierwszej kolejności zaleca się zastępowanie tradycyjnych produktów mlecznych ich odpowiednikami oznaczonymi jako „bez laktozy” , „lactose free” lub „nie zawiera laktozy”, np. mlekiem, jogurtami, serkami wiejskimi, twarogami, skyrem, śmietanką czy serem typu feta bez laktozy.
- Należy uważnie czytać etykiety produktów spożywczych, ponieważ laktoza może być dodawana do pieczywa cukierniczego, słonych przekąsek, gotowych dań, słodczy oraz niektórych leków.
- W przypadku spożycia produktów zawierających laktozę lub braku pewności co do jej obecności w posiłku można zastosować preparaty zawierające enzym laktazę, dostępne w aptekach. Ułatwiają one trawienie laktozy i mogą zmniejszyć ryzyko wystąpienia dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego.

Zalecenia w diecie bezmlecznej

- Dieta bezmleczna wymaga całkowitego wyeliminowania mleka oraz wszystkich produktów mlecznych, także tych oznaczonych jako „bez laktozy”, ponieważ nadal zawierają białka mleka.
- Należy dokładnie czytać etykiety produktów spożywczych. Mleko lub jego składniki mogą być obecne m.in. w margarynach, pieczywie, płatkach śniadaniowych, ciastach, słodczych, gotowych deserach, zupach i sosach w proszku oraz wędlinach.
- Po wyeliminowaniu mleka i jego przetworów należy zadbać o odpowiednią podaż wapnia. Dobrym źródłem tego składnika są m.in. tofu (wzbogacane w wapń), fasola, ciecierzycy, komosa ryżowa, migdały, mak, sezam, suszone figi i morele oraz produkty wzbogacane w wapń.
- Mleko i jego przetwory są ważnym źródłem białka. Po ich wyeliminowaniu zaleca się spożywanie produktów sojowych (np. napoju sojowego i tofu), a także mięsa, drobiu, ryb, jaj oraz nasion roślin strączkowych, aby zapewnić odpowiednią podaż białka.

PIŚMIENNICTWO:

1. Lange E.: *Nieprawidłowe reakcje na pokarm* [w:] Włodarek D., Lange E. (red.), *Współczesna dietoterapia*, Warszawa 2023, s. 279-325.
2. Kanikoska A., Marciniak M., Grzemisławski M.: *Żywność osób z nadwrażliwością pokarmową* [w:] Grzemisławski M. (red.), *Dietetyka kliniczna*, Warszawa 2021, s.509-551
3. GOV, *Znakowanie środków spożywczych komunikatem „bez laktozy”*. [online][dostęp:08.05.2025]