



Dieta bezlaktozowa

PODSTAWOWE ZALECENIA

1. Dieta bezlaktozowa oparta jest na eliminacji spożycia wszelkich produktów zawierających w składzie dwucukier- laktozę.
2. Zwyczajny nabiał należy zamienić bezlaktozowymi odpowiednikami (np. bezlaktozowym mlekiem, jogurtem, kefirem, maślanką, serami).
3. Ze względu na eliminację mleka i nabiału warto uwzględnić produkty będące dobrym źródłem wapnia- jaja, chude mięso, ryby (także w puszcze), migdały, mak, sezam, suszone owoce, jarmuż, nasiona roślin strączkowych, napoje roślinne fortyfikowane wapniem.
4. Warto zwrócić uwagę na odpowiednie spożycie białka, w związku z wykluczeniem nabiału. Zaleca się spożycie chudych gatunków mięs, ryb, jaj, nasiona roślin strączkowych (fasola, ciecierzycza, groch), innych nasion oraz pestek.

PRODUKTY WSKAZANE	PRODUKTY NIEWSKAZANE
Mleko bezlaktozowe, nabiał bezlaktozowy- jogurt, kefir, maślanka, sery białe, serki wiejskie, śmietana, napoje roślinne niesłodzone i wzbogacone w wapń, Wit D (np. ryżowe, owsiane), tofu, jogurt wegański, śmietana wegańska.	Mleko zwykłe (krowie, owcze, , kozie), mleko w proszku, serwatka, śmietanka do kawy w proszku. Zwykły nabiał laktozowy- jogurt, kefir, maślanka, sery, serki homogenizowane, bita śmietana. Niewielka ilość laktozy występuje w maśle.
Mięso drobiowe (indyk, kurczak), chuda wołowina i wieprzowina, królik, chude wędliny bez dodatku laktozy w składzie.	
Tłuste ryby morskie (łosoś, tuńczyk, makreła, śledzie, sardynki), chude ryby (pstrąg, dorsz)	
Jajka	
Pełnoziarniste produkty zbożowe: kasze (gryczana, pęczak, jęczmienna), ciemny ryż, makaron razowy, pieczywo żytnie razowe lub graham.	Pieczywo z dodatkiem mleka, np. bułki mleczone
Owoce, np.. owoce jagodowe (borówki, maliny, truskawki, jagody, jeżyny), cytrusy, kiwi, morele, brzoskwinie, jabłka, winogrona	Wszelkiego rodzaju produkty czy dania zawierające laktozę w składzie- wędliny, lody, desery, czekolada, słodycze.
Warzywa świeże i mrożone, np. pomidor, papryka, ogórek, rzodkiewka, kalafior, brokuł, fasolka szparagowa, cukinia, bakłażan, pieczarki, brukselka, dynia, nasiona roślin strączkowych (ciecierzyca, soczewica, fasola)	
Niesolone i niekarmelizowane migdały, orzechy, pestki dyni, nasiona słonecznika , sezamu.	



Dieta bezlaktozowa

Oliwa z oliwek, oleje: rzepakowy, lniany, sojowy, sezamowy, z czarnuszki.	
Świeże lub suszone zioła: bazylia, oregano, tymianek, rozmaryn, majeranek, estragon itp.	
Woda mineralna, kawa, herbata bez cukru: zielona, ziołowe, owocowa, czarna.	

Opracował: Zespół dietetyków SP ZOZ Przeworsk

Bibliografia:

1. Ciborowska H., Ciborowski A., „*Dietetyka. Żywność zdrowego i chorego człowieka*”. Wyd. PZWL, 2022, Warszawa.
2. Wedziuk-Reszka A., „*Produkty bezlaktozowe - dla kogo i jak je wybierać*” Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej, 2025
3. Dronka-Skrzypczak J., *Dieta eliminacyjna*, PZWL 2020, Warszawa