



### ➤ Nevhodné potraviny:

- Všetky potraviny, ktoré obsahujú laktózu – mlieko, smotana, živočíšne maslo, všetky mliečne produkty.

# JEDÁLNY LÍSTOK:

## DEŇ 1

RR: celozrnný chlieb, salámová nátierka, paradajka, čaj

D: banán

Ob: polievka hrášková s cestovinou, bravčový závitok, zemiaky, čerešňový kompót

Ol: biely rožok, jogurt bez laktózy

V: špagety s tuniakom

## DEŇ 2

R: tmavý chlieb, maslo rastlinné, vajce, redkovka, čaj

D: grep

Ob: polievka gulášová, jablková žemľovka

Ol: viacvrstvný rožok, cottage cheese bez laktózy

V: mäsové rizoto, cviklový šalát

## DEŇ 3

R: chlieb, maslo rastlinné, šunka, jarná cibulka, čaj

D: grahamový rožok, džem

Ob: polievka kapustová, kuracie plnené žemľovou plnkou, tarhoňa, mrkvový šalát

Ol: detská výživa

V: granatierský pochod, kyslá uhorka

Nutriční terapeuti  
UNLP Košice



## BEZLAKTÓZOVÁ DIÉTA

📍 RASTISLAVOVA 43

☎ 055/615 2874

📍 TR. SNP 1

☎ 055/640 3210



PON - PIA  
7.00 - 13.00



## > Charakteristika:

Diéta sa podáva pri stavoch podozrivých na nedostatok laktázy. Zväčša však ide o stavy, keď vznikne nedostatok laktázy po rôznych ochoreniach tráviaceho systému (celiakia, ožarovanie sliznice tenkého čreva, po operáciách žalúdka, Crohnova choroba a iné). Laktáza – enzým štiepiaci mliečny cukor laktózu. Nedostatok laktázy, ktorý si vyžaduje vylúčenie laktózy zo stravy, môže mať rôzny stupeň. V ľahších prípadoch stačí vylúčiť zo stravy mlieko. V ťažších prípadoch, ktoré sú citlivé aj na malé množstvo laktózy je potrebná diéta bez mlieka a mliečnych výrobkov.

## > Technologická úprava pokrmov

Z technologických úprav používame varenie, dusenie, pečenie, grilovanie, vyprážanie, úpravu v pare a zapekanie. Pokrmu podávame bez mlieka a mliečnych výrobkov. Na prípravu pokrmov používame náhrady mlieka bez laktózy.



## > Výber potravín:

- **Polievky:** mrkvová, tekvicová, kalerábová, brokolicová, špenátová, hrášková, fazuľková, fazuľová, šošovicová, hrachová, kapustová, kelová, zemiaková, paradajková, gulášová, rascová, rybacia, vývar z mäsa a kostí
- **Závarky do polievky:** cestoviny, ryža, krupica, vajce, krupicové halušky, liate cesto
- **Mäso:** hovädzie, bravčové – na mrkve, na hrášku, na karfirole, na brokolici, na paradajkovom pretlaku, závitok, roštenka na hubách, špikované, perkelt, guláše, prírodné a vyprážené rezne
- **Mleté mäso:** karbonátky, mäsový náryp, mäsové guľky, sekaná
- **Ryby:** pstruh, filé z tresky, losos, kapor
- **Hydina:** kuracie a morčacie mäso – dusené, pečené, perkelt, vyprážené
- **Bezmäsité pokrmy:** rezance s makom, lekvárové pirohy, špagety, granatierský pochod, špenátové placky, zeleninový náryp, zeleninové rizoto, zeleninové karbonátky, zapekané zemiaky so zeleninou, dusený karfiol, karfiol ako mozoček, pečená cuketa, plnený baklažán, strapačky s kapustou
- **Omáčky a prívarky:** na prípravu používame bezlaktózové mlieko
- **Nápoje:** ovocné šťavy, minerálne vody, čaj
- **Prílohy:** zemiaky, ryža, tarhoňa, cestoviny, žemľová knedľa, knedľa kysnutá
- **Ovocie a kompóty:** grep, pomaranč, mandarínka, kiwi, jablko, hruška, marhule, malina, čučoriedka, jahoda, melón, egreš, kompót marhuľový, slivkový, jablkový, višňový, čerešňový, ananášový
- **Zelenina a šaláty:** mrkva, petržlen, kaleráb, zeler, tekvica, hrášok, fazuľka, fazuľa, šošovica, hrach, kapusta, kel, špenát, cuketa, patizón, brokolica, karfiol, cvikla, paradajka, paprika, uhorka, šalát zelerovo - jablkový, mrkvový, cviklový, paradajkový, hlávkový, kapustový
- **Koreniny:** rasca, čierne korenie, červená paprika, bobkový list, bazalka, kurkuma, oregano, petržlenová a zelerová vňať, cibuľa, cesnak, majorán, kôpor, pažítka
- **Iné:** možnosťou náhrady mlieka je použitie mliečnych výrobkov z rastlinných zdrojov – kokosové mlieko, sójové, mandľový nápoj, nápoj z pohánky