

VAROVALNA PREHRANA PRI INTOLERANCI NA LAKTOZO

Primerna je vsa varovalna zdrava hrana oz. vsa zdrava sveža živila, brez mleka in mleka v prahu ali laktoze.

To pomeni prehrana, ki jo pripravite doma iz živil, ki niso prehodno industrijsko pripravljena. Pri pripravi so dovoljeni vsi načini priprave hrane, kuhanje, dušenje, pečenje in tudi cvretje, če ni drugih omejitev. S takim načinom prehranjevanja, se izognete tudi laktozi, ki je kot dodatek – aditiv dodana jedi in na deklaraciji pa navadno nerazločno navedena (mleko v prahu, kazeinat, sirotka, laktoza ...).



PREPOVEDANA ŽIVILA

- kravje, kozje in ovčje mleko (vsako mleko živalskega izvora)
- mlečni sladoled, sadni sladoledi na mlečni osnovi, pudingi na mleku
- maslo, margarine z dodatkom mleka v prahu
- drugi izdelki, ki vsebujejo mleko v prahu ali kazein/kazeinat ali sirotke
 - pekovsko pecivo vsebuje mleko v prahu (žemlje, kajzarice, kornspitz, ...)
 - mlečni kruh in temni kisli kruh
 - pecivo (torte, kremne rezine, piškoti, peciva, čokolade, mlečni bomboni, ...)
 - mesni izdelki (jetrne paštete, hrenovke, posebne salame)
 - rastlinske smetane z dodatkom mlečnih beljakovin (kazein ali sirotka)

ZAČASNO PREPOVEDAN

- skute, siri, sirni namazi, kislina in sladka smetana
- kislo mleko, jogurti, kefir, pinjenec, sirotkin napitek

NADOMESTKI MLEKA

- ◇ nadomestna formula brez laktoze:
- ◇ rižev napitek z dodatkom Ca in Mg ali brez
- ◇ ovseni napitek
- ◇ »Drink plus« napitek – soja, riž in oves z dodatkom Ca in vit. D2
- ◇ sojin napitek
- ◇ sojin puding
- ◇ puding Royal – vanilija v prahu na riževem ali sojinem napitku ali na kompotu
- ◇ rastlinska smetana brez dodatka mlečnih beljakovin
- ◇ mehke margarine brez mlečnih beljakovin
- ◇ polbeli kruh, črni kruh, polnozrnat kruh ali doma pečen kruh in doma pečeno pekovsko pecivo brez dodatka mleka
- ◇ piškoti žitni brez mleka
- ◇ domača priprava raznovrstnega peciva brez mleka z ustrezno maščobo, ki ne vsebuje mleka
- ◇ mesni izdelki; naravno prekajena puranja prsa