magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 18. 10. 2016 | PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

Čím nahradit mléčné výrobky při alergii na mléko?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Cim-nahradit-mlecne-vyrobky-pri-alergii-na-mleko__s10010x10037.html

Alergie na mléčnou bílkovinu představuje nejčastější potravinovou alergii u malých dětí. S věkem zpravidla odeznívá, ale i tak dokáže dost potrápit. Tím, že je nutné vyřadit z jídelníčku veškeré potraviny obsahující mléčnou bílkovinu, stravu hodně ochuzujeme o celé spektrum důležitých živin, vitaminů a minerálních látek. Nejproblematičtější je zřejmě zajistit dostatek kvalitních bílkovin a vápníku.

Zdroj: Náhrady mléka ze Shutterstock

Co je třeba vyřadit?

Mléko a veškeré mléčné výrobky, sýry, tvarohy, některé margaríny, řadu cukrovinek, čokoládu, sušené mléčné nápoje, zmrzlinu, slané i sladké pečivo. Ve výčtu alergenů se jedná o číslo 7. Problematické bývá

sestavit jídelníček především v okamžiku, kdy se ještě přidružuje alergie na sóju. Sója se svým složením nejvíce podobá mléku a hlavně, je bohatá na velmi kvalitní bílkoviny. Nicméně se sójou se to také nemá přehánět, zejména s ohledem na její estrogenní aktivitu, takže vedle sóji se nutné zařazovat i jiné alternativy mléka.

Jak nahradit mléko a mléčné výrobky?

Sójové nápoje
Mají složení velmi podobné mléku a navíc bývají i fortifikovány o vápník a často i o řadu vitaminů, především B skupiny. Jejich výhodu je, že se prodávají i ochucené nebo v podobě pudinku nebo krémů. U těchto výrobků je ale potřeba počítat s trochu vyšším obsahem cukru.
Rýžové nápoje
Jedna z alternativ, ale po nutriční stránce žádný zázrak, protože obsah bílkovin je zcela minimální (0,1 g/100 ml).
Nápoje z ovsa
Nápoje z ovsa jsou na tom v porovnání s rýžovými nápoji o něco lépe, pozitivem jsou i přítomné beta glukany. Podle vlastních zkušeností ale není nejvhodnější jako náhrada mléka při pečení, v těchto případech je rýžové mléko lepší. **Z ovsa se vyrábí i ovesné dezerty.** Bývají vcelku drahé, je výhodnější si připravit vlastní pudink z ovesného nápoje a běžného

pudinkového prášku. Chuťový výsledek je totožný, spíše lepší, jelikož nemusíme přidávat tolik cukru. Tím se ostatně vyznačují téměř všechny náhrady mléka – jsou sladší než kravské mléko a je tedy třeba přidávat méně cukru.

Nápoje z ořechů, např. z mandlí nebo lískových ořechů

Bývají fortifikovány a vzhledem k nahnědlé barvě a oříškové chuti se hodí na přípravu palačinek a jiných litých těst.

Kokosové mléko

Kokosové mléko nemá úplně vhodné složení tuků, ale je voňavé a jistě má i své místo v jídelníčku alergika na mléčnou bílkovinu. Kokosové mléko si můžete také jednoduše připravit z kokosové moučky.

Tipy, které se osvědčily

Při výběru nápojů se držte výrobků balených v krabici, instantní náhrady mléka mívají velmi špatné složení s vysokým obsahem částečně ztužených tuků a rizika přítomnosti trans nenasycených mastných kyselin.Zde je řešením tofu, tempeh, ale příliš jiných nebílkovinných náhrad k dispozici není.

Mnohdy vyvstává otázka, co používat jako „pojidlo“ při výrobě pomazánek. Použít můžete lžíci majonézy nebo majonézy light nebo margaríny se sníženým obsahem cukru. Běžné margaríny obsahují mléčnou

bílkovinu ve formě sušeného podmáslí, light formy nikoli.

Někteří alergici na mléčnou bílkovinu tolerují kozí nebo ovčí produkty, ale vzhledem k tomu, že bílkoviny kravského, kozího i ovčího mléka si jsou velmi podobné, doporučuje se vynechávat i ty.

Jak doplnit vápník a bílkovinu?

V jídelníčku je potřeba přidat na rybách, vytvářet pomazánky z masa, častěji zařazovat vejce a samozřejmě využít celé palety luštěnin. Z luštěnin lze připravit velmi **chutné pomazánky a saláty**, využít můžete i luštěniny konzervované. Při sledování obsahu bílkovin v luštěninách se nenechte zmýlit na první oko vysokým obsahem bílkovin! Počítá se s obsahem bílkovin v suchém stavu, bílkovinný obsah se po uvaření snižuje, takže např. ve 100 g vařené čočky nenajdete 23,4 g bílkovin, ale pouhých 7 g. **Bílkoviny a vápník, byť hůř vstřebatelný, najdeme i v ořeších a semínkách.** Také z nich se dělají velmi výživné a chutné pomazánky. Jen nezapomínejme, že ořechy i semena jsou poměrně kalorická, proto opatrně s množstvím. Každopádně z **ořechů**, nebo třeba ze **semen maku** si můžete vytvořit vlastní nápoj, který je zpravidla proti těm komerčním vyznačuje vyšším podílem kvalitní suroviny. **Velmi dobré zastoupení bílkovin má i konopné semínko.** Vyrábějí se i sušené veganské proteiny určené k obohacení běžné

stravy o bílkovinu.

Obsah bílkovin ve vybraných potravinách (počítáno na 100 g potraviny)

Sojové boby	34,9 g
Pšeničné klíčky	26,6 g
Čočka	23,4 g
Arašídy	22,5 g
Fazole	20,9 g
Slunečnicová semínka	22,5 g
Mandle	18,7 g
Kešu	17,5 g

Pro navýšení příjmu bílkovin je důležité zařazovat i větší množství obilovin, přednostně celozrnných. Na bílkoviny je bohatá quinoa, pohanka nebo amarant.

Jak doplnit esenciální aminokyseliny?

Esenciální aminokyseliny se v určité míře nachází i v zelenině, což je další plus pro dostatečnou a pravidelnou konzumaci zeleniny.

Izoleucin	vejce, maso, obiloviny, olivy, avokádo, vlašské ořechy
Leucin	kukuřice, pšenice, všechny proteiny
Lyzin	krabí maso, ryby, maso, vejce, sojové výhonky, celer
Methionin	losos, maso, zelená zelenina, celozrnné pečivo, rýže, zelí, česnek
Fenylalanin	mrkev, červená řepa, rajčata, špenát, jablka, ananas
Threonin	maso, vejce, cereálie, listová zelenina, papája, mrkev
Tryptofan	drůbež, hovězí, vejce, hrášek, ořechy, fenykl
Valin	zelené listové saláty, cuketa, rajčata, řepa, rýže, broskve, pistácie

I s alergií se dá sestavit chutný a vyvážený jídelníček

"Alergie na bílkovinu kravského mléka je jistě do určité míry omezující, ale při trošce přemýšlení se dá se stavit velmi chutný a vyvážený jídelníček. Otázkou pouze zůstává zajištění dostatečného příjmu vápníku. Zde doporučuji častější konzumaci sardinek včetně kostřiček, častější zařazení kapusty a také máku. Rozhodnutí doplňovat vápník v tabletách konzultujte s pediatrem nebo obvodním lékařem." říká PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz