



BOŻENA KROPKA

LECZYMY PRZYCZYNE I KROPKA!

FAKTY I MITY O MLEKU

MIT

1. NA DIECIE BEZMLECZNEJ WYKLUCZAMY TYLKO MLEKO SŁODKIE

Z diety należy wykluczyć nie tylko słodkie mleko, ale także wszystkie produkty, które powstały na jego bazie, czyli kefir, jogurt, śmietana, masło, maślanka, sery twarogowe, pleśniowe, żółte, topione, homogenizowane.

FAKT

2. MLEKO MOŻE UKRYWAĆ SIĘ W RÓŻNYCH PRODUKTACH

Mleko i jego składniki możemy znaleźć również pod nazwami laktoza, kazeina, kazeinian, laktoglobulina, serwatka w różnego rodzaju produktach, jak ciasteczka, sosy (do sałatek, mięsne, rybne, warzywne), mięso i wędliny, desery, słodczyce, leki i suplementy diety. Dlatego ważne jest dokładne czytanie etykiet produktów.

MIT

3. NIE JEDZĄC NABIAŁU DOPROWADZIMY DO NIEDOBORÓW WAPNIA

Wapń znajdziemy nie tylko w mleku, ale także w roślinach zielonych, migdałach, kaszach, warzywach strączkowych, wodach mineralnych. Jeśli poprawimy stan jelit, wchłanianie wapnia z tych produktów się zwiększy.

MIT

4. DIETA BEZMLECZNA MOŻE OPIERAĆ SIĘ NA PRODUKTACH BEZ LAKTOZY

Produkty bez laktozy nadal zawierają białka mleka, które mogą alergizować, gdy nasze kosmki jelitowe są zniszczone.

FAKT

5. SKOMPONOWANIE DIETY BEZMLECZNEJ NIE MUSI BYĆ SKOMPLIKOWANE

Mleko można z powodzeniem zastąpić produktami roślinnymi i nasionami. Poniżej możesz pobrać ich wykaz.