

PAULINA JANUSZKO, EWA LANGE

Katedra Dietetyki, Instytut Nauk o Żywieniu Człowieka, Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie

### **DIETA BEZMLECZNA STOSOWANA PRZEZ KOBIETY KARMIĄCE PIERSIĄ**

Karmienie piersią jest najkorzystniejszym modelem żywienia niemowląt. Mleko matki dostarcza niezbędnych składników odżywczych potrzebnych do prawidłowego wzrostu i rozwoju niemowlęcia. Obecnie nie zaleca się profilaktycznego stosowania diet eliminacyjnych w celu zmniejszenia ryzyka wystąpienia objawów alergii bądź kolki niemowlęcej u dziecka. Celowym wydawało się zbadanie powszechności i przyczyn stosowania diety bezmlecznej wśród kobiet karmiących piersią. Badaniem ankietowym objęto 33 kobiety karmiące piersią, stosujące dietę eliminacyjną. Główną przyczyną stosowania diety bezmlecznej wśród ankietowanych było występowanie reakcji nadwrażliwości ze strony przewodu pokarmowego dziecka po spożyciu mleka przez matkę (72% respondentek). Po wykluczeniu mleka z diety jedynie 42% kobiet zadeklarowało wprowadzenie produktów substytucyjnych lub suplementów do diety w celu uzupełnienia potencjalnych niedoborów składników odżywczych. Większość ankietowanych z jadłospisu wykluczyła produkty wysoko przetworzone, np. słone przekąski, słodczyce, żywność typu fast food i napoje gazowane. Najczęściej deklaratywnym źródłem informacji o karmieniu piersią był Internet (85%). Jedynie 12% ankietowanych w celu uzyskania informacji dotyczących laktacji korzystało z pomocy dietetyka. Istnieje konieczność edukacji żywieniowej dotyczącej stosowania diety bezmlecznej w grupie kobiet karmiących piersią w celu zapobiegania ryzyka związanego ze zmniejszoną podażą wapnia w diecie.

Słowa kluczowe:

Dieta bezmleczna; karmienie piersią; laktacja; dieta eliminacyjna

Odnosnik do oryginalnej pracy:

[http://wydawnictwa.pzh.gov.pl/roczniki\\_pzh/milk-free-diet-followed-by-breastfeeding-women?lang=pl](http://wydawnictwa.pzh.gov.pl/roczniki_pzh/milk-free-diet-followed-by-breastfeeding-women?lang=pl)