



Funkcje wapnia w organizmie:

- buduje kości i zęby,
- bierze udział w skurczu mięśni, także serca,
- bierze udział w procesach krzepnięcia krwi,

Inne informacje:

- 1) Aby wapń dobrze się wchłaniał zadbaj o dobre stężenie witaminy D - zapytaj o to swojego lekarza.
- 2) Niedobory wapnia może nasilać kawa, alkohol, herbata, palenie tytoniu.
- 3) Zadbaj o odpowiednią podaż wapnia u swojego dziecka - do 21 roku życia kształtuje się masa kostna, czyli główny zapas wapnia na całe życie.

Śniadanie bez mleka krowiego

Składniki:

- ½ szklanki płatków jaglanych
- 2 szklanki mleka roślinnego
- Owoce: banan, truskawki, maliny
- Opcjonalnie: syrop klonowy

Wykonanie:

- Do garnka wsypać płatki, zalać mlekiem lub mieszanką wody i mleka, wymieszać, zagotować.
- Zmniejszyć ogień i gotować przez ok. 12 minut.
- Jeśli mleko było niesłodzone można skropić jaglanek syropem klonowym.
- Porcje jaglanki posypać sparzonymi wrzątkiem świeżymi owocami.



Dieta bez
mleka

Grupa: płeć, wiek (lata)	Wapń (mg)
Niemowlęta 0-0,5 0,5-1	400 300
Dzieci 1-3 4-6 7-9	500 700 800
Dziewczęta i chłopcy 10-18	1300
Kobiety i mężczyźni 19-50 51-65 66>75	1000 1300 1300
Kobiety w ciąży lub karmiące <19 ≥19	1300 1000

Kiedy wykluczyć mleko z diety?

Jest kilka chorób, w których wykluczenie mleka może być korzystne.

- Nietolerancja laktozy
- Alergia na mleko
- Nietolerancja mleka
- Choroby zapalne jelit (np. wrzodziejące zapalenie jelita grubego, choroba Leśniowskiego – Crohna)
- Autyzm

O czym pamiętać, gdy eliminujemy z diety mleko?

Pamiętaj o odpowiedniej podaży **wapnia** z dietą oraz o tym, że nie tylko mleko jest źródłem wapnia.

Zapotrzebowanie na wapń zależy od:

- wieku
- płci
- stanu fizjologicznego (np. ciąża)
- chorób towarzyszących

Zapotrzebowanie na wapń:
osoby dorosłe – 1000mg
osoby starsze – 1300mg
dzieci (10-18 lat) – 1300mg

Czego nie jeść na diecie bez mleka?

- mleki pochodzenia zwierzęcego (krowie, kozie, owcze)
- przetwory mleczne - przykłady
 - Sery (żółte, twarogowe)
 - Śmietana
 - Śmietanka
 - Kefir
 - Jogurt

Co jeść na diecie bez mleka? - uzupełnienie wapnia

Mleko roślinne – zgodnie z prawem wszystkie mleka roślinne są wzbogacane w wapń.

1 szklanka = 250mg wapnia

Sezam, mak – aby wapń w nich obecny był dobrze przyswajalny przed użyciem nasion należy je zmielić.

Napoje sojowe, tofu – zawierają łatwo przyswajalny wapń oraz fitoestrogeny, które hamują utratę wapnia z kości.

Niektóre warzywa i owoce – jarmuż, boćwina, kapusta włoska, figi, morele.

Orzechy laskowe, migdały – podobnie jak nasiona należy je zmielić, aby wapń w nich obecny był możliwy do przyswojenia przez organizm.

Zboża – proso, żyto.