

**KNIHA OBSAHUJE VIAC AKO 250 RECEPTOV!**



**ŽIVOT  
BEZ  
MLIEKA**

*Dokonalý sprievodca pre mliečne alergie,  
laktózovú intoleranciu a stravu bez kazeínu*

**ALISA FLEMING**

**Ljndeni**

# Život bez mlieka

Vyšlo aj v tlačovej podobe

Objednať môžete na  
[www.lindeni.sk](http://www.lindeni.sk)  
[www.albatrosmedia.sk](http://www.albatrosmedia.sk)

## Ljndeni

Alisa Fleming

Život bez mlieka – e-kniha

Copyright © Albatros Media a. s., 2022

Všetky práva vyhradené.  
Žiadna časť tejto publikácie nesmie byť rozširovaná  
bez písomného súhlasu majiteľov práv.

  
**ALBATROS** MEDIA

# **ŽIVOT BEZ MLIEKA**

*Dokonalý sprievodca pre mliečne alergie,  
laktózovú intoleranciu a stravu bez kazeínu*



## Ocenenia knihy *Život bez mlieka*

„Toto je skutočná biblia pre všetkých, ktorí sa rozhodli pre život bez mliečnych výrobkov. Či už máte potravinovú alergiu, alebo ste sa rozhodli obmedziť či vylúčiť zo stravy mliečne výrobky zo zdravotných alebo ideologických dôvodov, Alisa vás prevedie všetkými otázkami, obavami aj prekážkami a poskytne vám jednoduché riešenia informatívnym, no napriek tomu nenáročným a prístupným spôsobom. S dôkladne overenými informáciami, úžasnými tipmi a poctivými receptami je táto skvelá kniha ucelenou cestovnou mapou božského života bez mliečnych výrobkov.“

– **TESS MASTERS**, autorka kníh *The Blender Girl (Holka s mixérom)*,  
*The Blender Girl Smoothies* a *The Perfect Blend*

„Táto kniha je dokonalým sprievodcom, keď chcete začať žiť bez mliečnych výrobkov! *Život bez mlieka* je čiastočne sprievodca a čiastočne kuchárska kniha, je to dokonalý zdroj informácií pre každého, kto chce, alebo sa rozhodne obmedziť či vylúčiť mliečne výrobky zo svojej stravy. Alisa poskytuje množstvo dôkladne overených informácií a pomáha vám prechádzať svetom bez mliečnych výrobkov, či už ide o stravovanie v reštaurácii, nákup potravín alebo zásobovanie vlastnej kuchyne. S viac ako 250 chutnými receptami kniha poskytuje veľa možností, ktoré vyhovejú každému vkusu. Už sa neviem dočkať, keď vyskúšam hriechne nočné škoricové rolky a šialene dobrý krémový kokosový koláč!“

– **DR. SONALI RUDER**, lekárka a dietologička

„Táto kniha je jedným z najpôsobivejších zdrojov informácií dostupných pre každého, kto zvažuje, alebo vedie život bez mliečnych výrobkov. Je naplnená chápaním danej problematiky, poznatkami, múdrosťou a praktickými riešeniami pre rodiny 21. storočia. Som Alise nesmierne vďačná za to, že nás tak vytrvalo vedie!“

– **ROBYN O'BRIAN**, autorka bestsellerov, renomovaná aktivistka  
a zakladateľka AllergyKids

„Vďaka svojej pútavej a kompletne zrevidovanej knihe *Život bez mlieka* odhalila Alisa Fleming pozoruhodnú mapu života bez mlieka a mliečnych výrobkov. Jej súbor 250 receptov je bezkonkurenčný – od rastlinných mliek po kreatívne hlavné jedlá, zmrzliny, koláče, jedlá pre batolátá, ‚syrové‘ bochníky a ešte oveľa viac. Poskytuje dôvtipné poradenstvo v oblasti vyváženej stravy, v súvislosti s potravinami bohatými na vápnik, ako aj ohľadom zariadenia špajze. Zároveň ponúka tipy na takú výchovu detí a starostlivosť o ne, ktorá nezahŕňa mlieko a mliečne výrobky, a prináša tiež výsledky svojich bádání. Ak máte dieťa s ťažkou alergiou na mlieko, alebo máte sami laktózovú intoleranciu, alebo len jednoducho uprednostňujete život bez mliečnych výrobkov, ďalej už nehľadajte: toto je pre vás tá pravá kniha.“

– **GWEN SMITH**, šéfredaktorka časopisu *Allergic Living*

„Už viac ako desať rokov je Alisa Fleming vedúcou osobnosťou komunity, ktorá vedie život bez mliečnych výrobkov, a poskytuje miliónom čitateľov recepty, recenzie výrobkov a rady z oblasti životného štýlu. Teraz Alisa prináša knihu, ktorá predstavuje dôležitý zdroj informácií pre život bez mlieka. Táto kniha vám dodá sebavedomie a prostriedky nevyhnutné na to, aby ste mohli žiť bez mliečnych výrobkov – už navždy!“

– **DREENA BURTON**, autorka knihy *Plant-Powered Families*,  
dreenaburton.com

„Pred desiatimi rokmi som začínala žiť bez mlieka a mliečnych výrobkov a kniha *Život bez mlieka* bola mojím každodenným poradcom. Jej druhé vydanie dopĺňa všetky medzery, ktoré v nej mohli byť. Túto knihu jednoducho musíte mať, je to nevyhnutná a životne dôležitá príručka pre všetkých, ktorí žijú bez mlieka a mliečnych výrobkov, ako aj pre každého, kto o takom rozhodnutí ešte len uvažuje. Táto kniha poskytuje vyčerpávajúce informácie a širokú škálu vedomostí, čo z nej robí v súvislosti s danou témou jedinečnú a zásadnú publikáciu. Nájdete v nej informácie od zdravotných podmienok spojených s precitlivosťou na mliečne výrobky a alergie až po odporúčania, čím mlieko nahradiť, a recepty, ktoré sú vhodné pre každú diétu. Vďaka tejto knihe je potom život bez mlieka a mliečnych výrobkov úplne bezproblémový.“

– **MEGHAN TELPNER**, autorka bestselleru *The UnDiet Cookbook*  
a zakladateľka Academy of Culinary Nutrition

„Priala by som si, aby som mala knihu Alisy Fleming už pred desiatimi rokmi, keď som zmenila životný štýl a vylúčila som zo stravy mliečne výrobky, aby som lepšie zvládala chronickú astmu. Alisina komunita a knihy sú teraz zdrojom informácií pre mojich klientov a moje publikum. Nikto by sa nemal obávať toho, že ak odstráni zo svojho života mlieko a mliečne výrobky, bude to automaticky znamenať depriváciu alebo nedostatok radosti z jedla. Tipy a recepty v knihe *Život bez mlieka* ukazujú, že si aj naďalej môžete vychutnávať svoje obľúbené jedlá, ba dokonca zabezpečiť, aby bola vaša strava rozmanitejšia a výživnejšia.“

– **KELLY JONES, MS, RD, CSSD, LDN**, konzultantka športovej výživy  
a odborníčka na intuitívne stravovanie

„*Život bez mlieka* je komplexná príručka, ktorá vás naučí, ako viesť život bez mliečnych výrobkov bez toho, aby ste mali pocity deprivácie. Alisa vás nielen naučí, ako sa orientovať v obchodoch s potravinami, ako čítať etikety na potravinových výrobkoch a ako si usporiadať vlastnú kuchyňu, ale tiež poskytuje vedecky podložené dôkazy v súvislosti tým, prečo čoraz viac ľudí upúšťa od konzumácie mliečnych výrobkov. Keďže je zrejme, že počet ľudí, ktorí z rôznych dôvodov prestávajú konzumovať mliečne výrobky sa zvyšuje, táto kniha môže byť cenným prínosom pre mnohých jednotlivcov.“

– **AMY GOOD, RD, LD**

„Keď som si uvedomila, že ak sa chcem cítiť lepšie, tak skutočne nastal čas zabudnúť na mlieko, potrebovala som dve veci: informácie, ktoré by ma úplne presvedčili o tom, že je to dobrý nápad, a nejakú príručku, vďaka ktorej by ma to tak nedesilo. Oboje som našla v knihe *Život bez mlieka* a vďaka nej bol celý proces oveľa jednoduchší.“

– **AMANDA BROOKS**, majiteľka RunToTheFinish.com

„Či už ste nováčikom v strave bez mliečnych výrobkov, alebo len potrebujete sviežu inšpiráciu, čo sa týka receptov, Alisa sa o vás postará prostredníctvom tejto obsiahlej zbierky ľahkých a chutných receptov. Jej tipy vychádzajúce zo skutočného života vám určite pomôžu uľahčiť prechod na tento životný štýl a nebudú vám chýbať žiadne základné živiny, ktoré vaše telo potrebuje.“

– **MEGAN GILMOR**, autorka *Everyday Detox* a *No Excuses Detox*

# ŽIVOT BEZ MLIEKA

*Dokonalý sprievodca pre mliečne alergie,  
laktózovú intoleranciu a stravu bez kazeínu*

**ALISA FLEMING**

**Ljndeni**





Túto knihu venujem svojmu neuveriteľne podporujúcemu manželovi  
a kolegovi Anthonymu.



Kniha *Život bez mlieka* vznikla ako pozitívny a užitočný zdroj informácií pre tých, ktorí potrebujú, alebo sa sami rozhodli, obmedziť mliečne výrobky vo svojej strave, prípadne ich z nej úplne vylúčiť, a to z akéhokoľvek dôvodu. Táto kniha však bola napísaná iba na vzdelávacie účely. Informácie, ktoré sú v nej obsiahnuté, nie sú určené na diagnostiku, liečbu, vyliečenie alebo prevenciu akejkoľvek choroby; nemá ani nahrádzať odporúčanie lekára.

Vždy sa poraďte s lekárom pri akomkoľvek zdravotnom probléme a pred tým, ako zmeníte svoj jedálniček, začnete s cvičebným programom, zmeníte predpísané lieky alebo začnete užívať doplnky akéhokoľvek druhu.



# CESTA ŽIVOTA BEZ MLIKA

*Dve lesné cesty sa rozchádzali – a ja som šiel tou,  
ktorou kráčalo menej ľudí predomnou,  
a potom bolo všetko inak.*

– ROBERT FROST

Keď som sa blížila k tridsiatke, mala som rozbehnutú úspešnú kariéru finančnej analytičky v Silicon Valley, bola som vydatá za muža svojich snov a úspešne som s ním podnikala. Vydali sme sa na pracovný pobyt do Južnej Ameriky a hneď po návrate sme sa rozhodli premyslieť si naše ďalšie kroky.

Diskutovali sme o mnohých logických nápadoch, ako bezpečne dosiahnuť naše dlhodobé ciele. Ale keď mi do života vošla strava bez mliečnych výrobkov, ukázal sa mi aj nový smer. Na rozdiel od širokých možností podnikania v oblasti technológií bola táto možnosť mimo vychodených koľají. Bola to cesta s rôznymi zákrutami a odbočkami, kvôli ktorým som nedokázala vidieť, kam smerujem, a takisto bolo na nej mnoho prekážok, ktoré som musela prekonať. Napriek očividným výzvam, ktoré ma čakali, som však vedela, že je to cesta, ktorú sa oplatí absolvovať.

Môj počiatočný prieskum informácií o bezmliečnej strave priniesol veľmi skromné výsledky. Na začiatku roku 2000 existovalo niekoľko priekopníckych vegánskych webových stránok s malým množstvom informácií a receptov. Moje pátranie však zväčša viedlo k zisteniu, že ľudia, ktorí majú otázky týkajúce sa stravovania bez mliečnych výrobkov, nedostávajú adekvátne odpovede. Okrem vegánov tu bolo nespočetné množstvo ľudí, ktorí mali problém s laktózovou intoleranciou, alergiou na mlieko alebo mali skutočné obavy o svoje zdravie z dlhodobého hľadiska.

Dala som si za úlohu nájsť tieto odpovede sama pre seba aj pre týchto ľudí. Založila som webovú stránku **GoDairyFree.org**, kde som zverejňovala všetko, čo som sa dozvedela o bezmliečnej strave. A čitatelia všetky tieto informácie priam hltali. Prichádzali mi e-maily s ďalšími otázkami a ja som pokračovala vo vyhľadávaní informácií, vo varení a písala som o všetkom, čo títo ľudia hľadali.

Vtedy som sa ocitla na križovatke. Vedela som, že nech sa vydám ktorýmkoľvek smerom, pravdepodobne už nebude cesty späť. Nový podnikateľský zámer v oblasti technológií by bol náročný a nemala by som dostatok voľného času na to, aby som mohla pokračovať v podpore komunity ľudí, ktorí zo svojej stravy vylúčili mlieko. Na druhej strane, keby som si zobrala dlhšie voľno zo svojej stabilnej práce, s najväčšou pravdepodobnosťou by moje vedomosti zastarali.

Keď sa však vytvorila táto skupina zvedavých ľudí, vedela som, že môj osud je v neznámych vodách bezmliečnej stravy. Hoci môj manžel spočiatku váhal, napokon ma nasledoval a ani jeden z nás sa už nikdy neohliadol späť.

Pravdupovediac, keď som pred desiatimi rokmi publikovala prvé vydanie knihy *Život bez mlieka*, nebola som si istá, koľkým ľuďom pomôže. Iste, objavovali sa štatistiky o zdravotných ťažkostiach súvisiacich s mliečnymi výrobkami v strave. Nebolo však jasné, koľkí

z tých, ktorých sa to týka, sa rozhodnú niečo urobiť v prospech svojho zdravia a či vôbec vedia, že život bez mlieka je možný.

Na moje veľké prekvapenie si knihu v krátkom čase kúpili desaťtisíce ľudí a ďalšie milióny zaplavili moju webovú stránku. Hovorila som o potrebe bezmlečnej stravy a diskusia naberala na sile.

Od prvého vydania knihy *Život bez mlieka* sa toho v oblasti bezmlečnej stravy veľa zmenilo. Už neplytváme časom a máme skvelé vyhliadky do budúcnosti. Bolo prezentované veľké množstvo nových štúdií, vznikli tisíce bezmlečných výrobkov a o inovácie bola obohatená aj samotná téma bezmlečných potravín.

Stále presne neviem, aký je počet ľudí, ktorí úplne vylúčili mlieko alebo prešli na stravu s nízkym obsahom mlieka. Očakáva sa však, že trh s alternatívami k mliečnym výrobkom dosiahne tento rok tržby vo výške 16 miliárd dolárov, takže vás určite musí byť obrovské množstvo.

Naša spoločnosť začala venovať pozornosť bezmlečnej strave a ja mám teraz k tejto téme oveľa viac čo povedať.

## ČO JE NOVÉ V DRUHOM VYDANÍ

Prvé vydanie knihy *Život bez mlieka* vyšlo v roku 2008. Píšuc tieto riadky po desiatich rokoch som hrdá na to, že vám môžem k tejto téme pridať nové úžasné fakty a informácie.

**VIAC VŠETKÉHO:** Prvé vydanie bolo krátke a stručné, aby sa zmestilo do knihy štandardnej veľkosti. Tentokrát sa mi však podarilo do publikácie vtesnať každú užitočnú zaujímavosť a rozšíriť ju tak, aby sa stala najväčšou a najrozsiahlejšou dostupnou knihou o živote bez mlieka.

**VIAC AKO 250 RECEPTOV:** Nie je to len príručka, ale aj pomerne rozsiahla kuchárska kniha. Toto vydanie obsahuje viac ako 100 *nových a vylepšených* receptov, ako aj mnohé z tých, ktoré sa stali obľúbenými. Pridala som nové domáce alternatívy mliečnych výrobkov a niekoľko sladkostí a chutoviek, aby bolo vaše nové stravovanie ešte chutnejšie. Ak chcete ešte viac, do svojej zbierky som tento rok pridala aj kuchársku knihu *Stravujte sa bez mlieka (Eat Dairy Free)*, ktorá ponúka viac ako 100 ďalších úplne nových receptov z mojej kuchyne.

**MÁNIA BEZMLIEČNYCH NÁPOJOV:** Keďže mnohí z vás si v pôvodnej knihe *Život bez mlieka* obľúbili časť o náhradách mliečnych výrobkov, rozšírila som ju a pridala celú novú kapitolu o rastlinných „mliekach“. Obsahuje rady k domácej príprave, poznámky o chuti, nutričné zaujímavosti a mnoho ďalšieho.

**MIMORIADNE STAROSTLIVÍ RODIČIA:** S pomocou mamičiek, ktoré majú skúsenosti s alergiou na mlieko, som pridala ďalšie nápady pre dojčatá a batolátá. Okrem toho som sem zahrnula aj niekoľko možností, ako pripraviť malé občerstvenie a jedlá vhodné pre deti.

**AKTUALIZOVANÝ VÝSKUM:** Neustále sa objavujú nové štúdie, ktoré súvisia s touto oblasťou a so zdravím, preto som chcela zabezpečiť, že o nich budete vedieť. Každá informačná časť textu bola aktualizovaná o tie najnovšie a najvýznamnejšie zistenia.

**VHODNÉ PRE VEGÁNOV:** Každý recept v tejto knihe teraz obsahuje testovaný, plne vegánsky variant. Stále je to všeobecná kuchárska kniha pre bezmliečnu stravu, ktorá je určená pre všetkých, ale chcela som si byť istá, že každé jedlo si budú môcť vychutnať aj všetci moji vegánski priatelia.

**VIAC MOŽNOSTÍ PRE BEZLEPKOVÚ DIÉTU A ALERGIE:** Na strane 193 nájdete jednoduchú križovú tabuľku, ktorá vám poskytne informácie o vhodnosti každého receptu v tejto knihe v súvislosti so špeciálnou diétou. Zahrňa bezlepkovú a bezvaječnú diétu, ako aj diétu bez orechov, arašidov a sóje. Do tohto vydania som pridala aj oveľa viac možností pre ľudí s bezlepkovou diétou a alergikov. Okrem toho v prvej časti tejto knihy nájdete dostatok informácií takmer pre každý typ stravovacieho obmedzenia.

**ONLINE ZDROJE:** Špeciálne na účely tejto knihy som na **GoDairyFree.org** pridala niekoľko odkazov na webové stránky a tiež na knihu *Stravujte sa bez mlieka (Eat Dairy Free)*. V tejto knihe nájdete odkazy na spomínané URL adresy, ktoré môžete používať. Obsahujú materiály na vytlačenie, odporúčania výrobkov a ďalšie informácie.

Táto kniha obsahuje všetky informácie potrebné na prechod na bezmliečnu stravu, ale je aj nenahraditeľnou príručkou a kuchárskou knihou, ktorá vám pomôže žiť bez mlieka každý deň. Sama sa na ňu pravidelne odvolávam.





# PREČO ŽIVOT BEZ MLIEKA? JE TO OSOBNÉ

Keď som mala 33 rokov a práve som pracovala na prvom vydaní tejto knihy, môj otec mi dal denník dieťaťa, ktorý našiel pri upratovaní škatúl. Bol o mne, ale nikdy predtým som ho nevidela. V rukách sa mi otvoril presne na stránke, kde bolo len päť slov: „Štyri mesiace – alergická na mlieko.“ Nie som si istá, či som bola viac prekvapená z toho, že sa ten denník otvoril práve na tejto poznámke, alebo z toho, že mi trvalo desaťročia, kým som túto skutočnosť zistila sama, pričom to bolo v tých záznamoch tak nenútené a jasne napísané.

Moji rodičia vedeli, že som už ako bábätko mala alergiu na mlieko, ale lekári ich ubezpečili, že sa dieťa z toho vždy rýchlo vylieči – netrvá to dlhšie ako prvý rok. Takže žiadne testy neboli potrebné. Počas môjho detstva sa o tom nikdy nehovorilo.

Možno si kladiete otázku, ako môže niekto tak dlho žiť s alergiou na mlieko a nevedieť o tom. V skutočnosti však bolo *veľa* príznakov a symptómov. Takmer stále som mala ušné infekcie (vrátane operácie), ekzém, opakujúce sa ochorenia, ktoré mali často ťažký priebeh, žalúdočno-črevné príznaky, náhle záchvaty slabosti, narkolepsiu, oslabený imunitný systém a občasné ťažkosti s dýchaním. To všetko sa však vnímalo ako nešťastné detstvo.

Až do puberty som v škole vynechávala viac dní ako moji spolužiaci. V poslednom štvrtroku posledného ročníka na strednej škole si ma zavolať zástupca riaditeľa, aby ma láskavo upozornil, že ak kvôli chorobe vynechám čo i len jeden deň, nepripustia ma k maturite, a to napriek tomu, že som mala školu rada, aktívne som športovala a mala som dobré známky.

Aj tak som však stále nebola pripravená na to, čo ma čaká po dvadsiatke.

Inštinktívne som nenávidela takmer všetky mliečne výrobky. Moje telo vedelo to, čo nikto iný nedokázal zistiť. Takže keď som odišla na univerzitu a mala som plnú kontrolu nad svojím stravovaním, postupne som mlieko prestala konzumovať. Symptómy boli miernejšie, ale nedala som si to do súvisu. Bola som príliš zaneprázdnená užívaním si slobody svojej ranej dospelosti a domnievala som sa, že moje telo má jednoducho radšej sľečnú Kaliforniu ako pochmúrny Oregon.

Po niekoľkých rokoch aktívneho života v teplom počasí som sa rozhodla začať behať. Ale mierna bolesť kolena, ktorá ma trápila už od tínedžerských rokov, sa zintenzívnila. Ortopéd mi urobil kompletný sken kostí, ktorý ukázal, že mám na svoj vek zdravé kosti, v bedrovej oblasti dokonca mimoriadne zdravé! Všetky kosti boli silné. Problémom bolo jednoducho moje prirodzené držanie tela bojujúce s opakovanými otrasmi na ceste. Keďže pochádzam z rodiny, v ktorej sú všetci veľmi drobnej postavy, lekár bol zhrozený, že môj jedálny lístok nie je plný mliečnych výrobkov. Trval na tom, že musím ich prijem „v záujme svojich kostí“ zvýšiť.

Vtedy som bezvýhradne dôverovala lekárom a mliečne výrobky boli mimoriadne uctievanou skupinou potravín. Preto som sa neochotne podriadila a pridala som do svojej dennej životosprávy také mliečne produkty, ktoré boli pre mňa znesiteľné, ako napríklad mrazený jogurt či čokoládové mlieko. A s pomocou svojho manžela Tonyho, ktorý rád varil, som začala do jedál zaraďovať aj malé porcie syra.

Nasledujúcich päť rokov sa môj zdravotný stav neustále zhoršoval. Počas každodenných činností som sa náhle začala cítiť veľmi zle, dostavil sa pocit slabosti a vysilujúcej bolesti.

A keď som sa pokúsila postaviť, často som stratila vedomie a prebrala som sa na nemocničnom lôžku. Niekedy som dokonca dostala kŕče.

Čoraz častejšie som chodievala na pohotovosť, až kým sa to nedostalo do stavu, že neuplynul ani týždeň bez návštevy nemocnice. Lekári však nemali žiadnu odpoveď. Robili mi krvné testy, magnetickú rezonanciu, EKG a monitoring srdca, ale považovali ma za „zdravú“. Bola som vystrašená, ani Tony už nedokázal skrývať svoje obavy. Doteraz som sa síce dokázala postupne zotaviť z každej epizódy, ale čo ak sa nabudúce už neprebudím?

Len šťastnou náhodou som natrafila na lekára, ktorý veril alternatívnej medicíne a diéte ako spôsobu liečby. Pri mojej prvej návšteve sedel so mnou a Tonym celých 90 minút a kládol mi všetky druhy otázok, od lekárskejších až po psychologické. Na záver sa opýtal: „Skúsili ste vyradiť zo stravy mlieko?“

Myslela som si, že nie je normálny. To je všetko? Cítim sa, ako keby som bola blízko smrti, a toto je všetko, čo mi ponúknete?! Bola som už takmer na odchode, keď Tony povedal: „Prečo nie? Mali by sme to vyskúšať.“ Áno, tento úžasný muž sa so mnou dal na stravu úplne bez mliečnych výrobkov. Do troch dní všetky moje príznaky ustali a do dnešného dňa sa nevrátili. Pripadalo mi to ako zázrak. Samozrejme, keďže som stále požadovala „skutočný dôkaz“ (moja typická tvrdohlavosť), lekár nariadil test na potravinové alergie. Zistilo sa, že som skutočne alergická na mlieko, konkrétne na kazeín (mliečnu bielkovinu). Tieto výsledky by mohli priniesť sklamanie a stres, no ja som bola nadšená. Vedela som, čo sa deje, a s Tonym sme sa obaja cítili lepšie ako kedykoľvek predtým.

Takže vidíte, *Život bez mlieka* nie je iba kniha. Je to kus môjho každodenného rozhodnutia. Každá hodina práce, každé skonsumované jedlo, každá cesta, ktorú absolvujem, a každé spojenie, ktoré nadviažem, je teraz súčasťou mojej misie na podporu komunity ľudí, ktorí zo svojho stravovania vylúčili mliečne výrobky. Môj život závisí od toho, či dokážem prísne dodržiavať bezmliečnu stravu, ale zároveň mi takýto spôsob života ukázal cestu, ako pomôcť miliónom ľudí zlepšiť kvalitu ich života.

---

***Keby JEDNA jednoduchá zmena dokázala odstrániť väčšinu vašich príznakov a vďaka nej by ste predišli rôznym chorobám, nevyskúšali by ste to? Ukážem vám ako.***

---

# 1. ČASŤ

---

## **POCHOPIŤ ŽIVOT S MLIEKOM A BEZ MLIEKA Z POHĽADU ZDRAVIA**

# ČO SÚ MLIEČNE VÝROBKÝ?

Či už ste vo svete bezmliečnych výrobkov nováčikom, alebo si už kultivujete svoj vlastný kokosový jogurt, je dôležité zabezpečiť, aby sme si rozumeli. Aby sa tak stalo, pozrime sa na základnú definíciu:

*Mliečne výrobky sú potraviny alebo nápoje vyrobené z mlieka cicavcov.*

V americkej strave sa pod pojmom mliečne výrobky najčastejšie rozumie kravské mlieko a výrobky z neho. Medzi typické mliečne potraviny vyrábané z kravského mlieka patria syr, maslo, jogurt a zmrzlina, ale mlieko má v našom príjme potravín mnoho účelov, presahujúcich toto zvyčajné využitie. Bielkoviny, tuky a cukry z kravského mlieka sa bežne extrahujú na použitie v spracovaných potravinách (dokonca aj „prírodných“), aby sa im dodala chuť, štruktúra alebo iné vylepšenia. Do kategórie mliečnych výrobkov môžu patriť aj iné druhy mlieka cicavcov, ktorým sa budem venovať neskôr v tejto kapitole.

Osoby, ktoré dodržiavajú všeobecnú bezmliečnu stravu sa môžu rozhodnúť, že obmedzia len pľnotučné mliečne potraviny, ako sú mlieko, syr a smotana. Tí, ktorí dodržiavajú prísnu bezmliečnu diétu, vyradia zo stravy aj potraviny, ktoré sú vyrobené z akýchkoľvek zložiek pochádzajúcich z mlieka. Ak sa u človeka vyskytnú závažné alergie na mlieko alebo neznášanlivosť na mlieko, je nevyhnutné dôkladne preskúmať výrobky až po ich výrobný proces. Dokonca aj stopové množstvá mlieka (v časticiach na milión) z krížovej kontaminácie počas výroby môžu u veľmi citlivých ľudí vyvolať reakciu.

Pokiaľ viem, všetky suroviny použité v tejto knihe sú vyrobené bez akýchkoľvek derivátov mlieka. Pred ich konzumáciou by ste však vždy mali skontrolovať etiketu a v prípade potreby sa obrátiť na spoločnosť, ktorá vám poskytne informácie o jej výrobných procesoch a prípadných problémoch s krížovou kontamináciou. Vždy majte na pamäti, že prísady a výrobné procesy môže výrobca kedykoľvek zmeniť!

## ODLIŠENIE VAJÍČOK A MLIEČNYCH VÝROBKOV

Aj keď sa vajcia často nachádzajú v jednej skupine s mliekom, *nepatria* medzi mliečne potraviny. V skutočnosti väčšina cicavcov produkujúcich mlieko vajcia neznáša (hoci v Austrálii a jej okolí existuje niekoľko výnimočných živočíšnych druhov, ktoré patria medzi cicavce a znášajú vajcia). Pre ľudí, ktorí sa stravujú bez mliečnych výrobkov, sú vajcia vhodnou potravinou, samozrejme, okrem tých, ktorí dodržiavajú vegánsku diétu alebo majú alergiu či intoleranciu na vajcia.

Keďže alergie na vajcia sa vyskytujú spolu s alergiami na mlieko častejšie ako s inými hlavnými alergénmi, napísala som túto príručku tak, aby vyhovovala aj potrebám vegánov a ľudí na bezvaječnej strave. Niektoré recepty obsahujú vajcia, alebo sú pre lepšiu verziu jedla v recepte odporúčané, ale v týchto prípadoch je uvedený aj plne otestovaný variant bezvaječného receptu. Návrhy náhrad vajec som uviedla aj online na stránke **GoDairy-Free.org/egg-sub**s.