

ZALECENIA DIETETYCZNE – DIETA BEZGLUTENOWA

Gluten jest mieszaniną białek roślinnych występujących w ziarnach zbóż, tj. pszenica, jęczmień i żyto. Ze względu na swoje właściwości jest powszechnie stosowany w produkcji żywności jako substancja wiążąca wodę, emulgująca, stabilizująca oraz nośnik aromatów i przypraw.

Zalecenia dietetyczne:

1. Stosuj się do zasad diety bezglutenowej.
2. Wyklucz z diety wszystkie produkty spożywcze zawierające gluten (nawet śladowe jego ilości). Nawet niewielkie spożycie glutenu może spowodować poważne konsekwencje zdrowotne. Istotne jest jednak, aby nie rozpoczynać stosowania diety bezglutenowej przed zakończeniem diagnostyki.
3. Bezpośrednio po rozpoznaniu celiakii zaleca się stosowanie diety bezglutenowej łatwostrawnej, w zależności od stopnia uszkodzenia kosmków jelitowych. Niejednokrotnie konieczna jest eliminacja z diety również produktów mlecznych oraz wprowadzenie suplementacji odpowiednimi preparatami witamin czy składników mineralnych. W późniejszym okresie dieta bezglutenowa powinna być zgodna z zasadami racjonalnego odżywiania.
4. Przed dokonaniem zakupu żywności szczegółowo przeanalizuj skład danego produktu oraz upewnij się, że nie zawiera on glutenu.
5. Kiedy artykuł spożywczy zawiera np. białko roślinne bądź błonnik roślinny niewiadomego pochodzenia i nie masz pewności, czy produkt zawiera gluten, zrezygnuj z jego zakupu.
6. Nawet jeśli stale kupujesz konkretny produkt i masz pewność, że nie zawiera on glutenu, raz na jakiś czas sprawdź jego skład, ponieważ producenci zmieniają receptury swoich wyrobów.
7. Zwróć szczególną uwagę na zawarte na opakowaniach informacje typu „może zawierać śladowe ilości glutenu”, „może zawierać zboża zawierające gluten”, „w zakładzie pakowane są produkty zawierające gluten” czy „na terenie zakładu stosowany jest gluten”. Bezwzględnie unikaj spożywania takiej żywności.

Produkty dozwolone i przeciwwskazane

Grupa produktów	Dozwolone	Względnie przeciwwskazane	Przeciwwskazane
Produkty zbożowe	Zboża: kukurydza, ryż (biały, brązowy, dziki), proso, gryka, amarantus, sorgo, teff, quinoa (komosa ryżowa), tapioka, maniok, sago, owies oznaczony jako bezglutenowy. Mąki: kukurydziana, ryżowa, gryczana, jagłana, amarantusowa (muszą być oznaczone jako bezglutenowe). Kasze: kukurydziana, jagłana, gryczana. Płatki: kukurydziane, ryżowe, gryczane. Otręby: ryżowe, kukurydziane. Skrobia: kukurydziana, ryżowa, pszenna bezglutenowa. Makarony: oznaczone jako bezglutenowe, np. kukurydziane, ryżowe. Pieczywo: oznaczone jako bezglutenowe. Inne: popcorn, chrupki kukurydziane, ryż preparowany, kaszki dla niemowląt ryżowe i kukurydziane, bułka tarta	Płatki kukurydziane mogą zawierać ślód jęczmienny. Mąki ze zbóż dozwolonych (np. gryczana, kukurydziana, ryżowa) nieoznaczone jako bezglutenowe, mogą być zanieczyszczone glutenem.	Zboża: pszenica, żyto, jęczmień, pszenżyto, orkisz, kamut, samopsza i płaskurka (gatunki pszenicy), inne odmiany pszenicy, zwykły owies. Mąki: pszenna, żytnia, jęczmienna, owsiana. Kasze: manna, kuskus, jęczmienna (perłowa, pęczak, mazurska), bulgur, owsiana, kaszki zbożowe błyskawiczne. Płatki: pszenne, jęczmienne, żytnie, owsiane. Otręby: pszenne, żytnie, jęczmienne. Makarony: pszenny, zwykły gryczany, żytni. Pieczywo: pszenne, jęczmienne, żytnie (np. chleb biały i razowy, chleb chrupki, bułki, maca, pumpernikiel, precle) oraz inne nieoznaczone jako bezglutenowe. Potrawy:

	bezglutenowa, komunikanty i opłatki niskoglutenowe.		pierogi, pyzy, kopytka, naleśniki, pizza. Inne: kiełki i zarodki pszenne, komunikanty i opłatki, bułka tarta.
Warzywa i przetwory warzywne	Wszystkie warzywa świeże, mrożone, konserwowe, w postaci soków i przecierów bez dodatków. Ziemniaki, skrobia ziemniaczana, mąka ziemniaczana.	Sałatki z sosem o nieznanym składzie, chrzan w słoiku, warzywa w puszkach, placki ziemniaczane.	Warzywa zasmażane lub zagęszczone mąką, soki i przecięry warzywne z dodatkiem słodki jęczmiennego, chipsy, seitan (roślinny zastępnik mięsa).
Owoce i przetwory owocowe	Wszystkie (świeże, mrożone, konserwowe).	Owoce suszone, wsady owocowe.	
Nasiona roślin strączkowych i ich przetwory	Soja, ciecierzycza, groch, soczewica, fasola, bób. Mąka sojowa.	Kotlety sojowe, pasztety sojowe, majonez sojowy.	
Nasiona, pestki, orzechy i ich przetwory	Sezam, siemię lniane, nasiona słonecznika, pestki dynia, chia, orzechy, migdały.	Masło orzechowe.	
Mięso, ryby, jaja i ich przetwory	Mięso, ryby i jaja świeże, nieprzetworzone. Wędliny i konserwy oznaczone jako bezglutenowe.	Wędliny, kiełbasy, parówki, konserwy mięsne i rybne, paczkowane mięso mielone.	Wędliny podrobowe (np. kaszanka, salceson, pasztetowa, pasztet), jeśli zawierają dodatki glutenowe. Potrawy panierowane (np. kotlety, filet z ryby, paluszki rybne), kotlety mielone, pulpety.
Produkty mleczne	Mleko (świeże i UHT), jogurt naturalny, kefir, maślanka, ser biały, ser żółty, mleko zagęszczone, mleko w proszku.	Mleczne napoje smakowe, jogurty owocowe, kefiry i maślanki smakowe, produkty mleczne o obniżonej zawartości tłuszczu, mielone sery białe do serników, wyroby seropodobne (przetworzony ser żółty), serki topione, śmietana.	Napoje i desery z dodatkiem mąki pszennej, skrobi pszennej, słodki jęczmiennego, płatków zbożowych bądź innych dodatków zawierających gluten.
Tłuszcze	Masło, oleje roślinne, oliwa z oliwek, smalec, margaryna.	Majonez, gotowe sosy.	Olej z kiełków pszenicy.
Cukier, desery i słodycze	Cukier, glukoza, miód, dżem, syrop klonowy, melasa, landrynki, lizaki, budynie i kisiele zagęszczane mąkami dozwolonymi, ciasta upieczone z produktów	Cukier wanilinowy, kisiele, budynie i galaretki w proszku (do rozrobienia), lody, czekolady i czekoladki, batony,	Słodki jęczmienny, desery i słodycze z mąką przeciwskazanych bądź z dodatkiem zwykłego proszku do pieczenia, np. herbatniki, wafle, ciasta i ciastka,

	dozwolonych, ciasta i ciasta oznaczone jako bezglutenowe.	cukierki, gumy do żucia.	biszkopty, sucharki, paluszki, drożdżówki.
Napoje	Woda mineralna, soki owocowe, soki warzywne (bez dodatków), herbata, kawa naturalna, napary ziołowe, kompoty, kakao, czyste alkohole (np. wódka, rum), wino, piwo bezglutenowe.	Herbaty aromatyzowane typu Earl Grey, herbaty owocowe, kawa rozpuszczalna, napoje kawowe typu instant 2 w 1, czekolada do picia, alkohole smakowe.	Kawa zbożowa, kakao owsiane, napoje słodzone słodem jęczmiennym, piwo, napoje alkoholowe ze zbóż przeciwwskazanych.
Przyprawy	Sól, pieprz, zioła, przyprawy jednoskładnikowe, ocet winny i jabłkowy.	Mieszanki przypraw, np. vegeta, curry, kostki bulionowe, musztarda, keczup, koncentrat pomidorowy, sosy gotowe lub w proszku, posypki i dekoracje do ciast.	Zwykły sos sojowy, zakwas z mąki glutenowej.
Inne	Proszek do pieczenia bezglutenowy, soda spożywcza, drożdże.	Leki i suplementy diety (brak obowiązku zamieszczania informacji o obecności glutenu na etykiecie), aromaty.	Zwykły proszek do pieczenia.

*opracowali: mgr Sylwia Kościelny, mgr Mateusz Trojok, mgr Anna Pawlik
 źródło: Grzymiałowski M.: Dietetyka Kliniczna PZWL 2019; Kruss H.: Fizjologia Żywności, PZWL 2019; www.ncez.pl*