

DIETA BEZGLUTENOWA

Zastosowanie diety:

- Dieta opierająca się na zasadach diety podstawowej z wykluczeniem mieszaniny białek roślinnych- glutenu. Ten sposób odżywiania rekomendowany jest w szczególności chorym na celiakię, a także osobom z nietolerancją glutenu. Z jadłospisu wykluczone zostały wszystkie produkty spożywcze zawierające gluten na korzyść produktów bezglutenowych.

Zasada diety:

1. 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.
2. Bezpośrednio po rozpoznaniu celiakii zaleca się stosowanie diety bezglutenowej łatwostrawnej, w zależności od stopnia uszkodzenia kosmków jelitowych. Niejednokrotnie konieczna jest eliminacja z diety produktów mlecznych oraz wprowadzenie suplementacji odpowiednimi preparatami witamin czy składników mineralnych. W późniejszym okresie dieta bezglutenowa powinna być zgodna z zasadami racjonalnego odżywiania.
3. Przed dokonaniem zakupu żywności szczegółowo przeanalizuj skład danego produktu oraz upewnij się, że nie zawiera on glutenu.
4. Kiedy artykuł spożywczy zawiera np. białko roślinne bądź błonnik roślinny niewiadomego pochodzenia i nie masz pewności, czy produkt zawiera gluten, zrezygnuj z jego zakupu.
5. 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.
6. 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.

Bezwzględnie zabronione w diecie bezglutenowej są produkty zawierające:

- pszenicę,
- jęczmień,
- żyto,
- pszenżyto,
- owies,
- orkisz, durum, kamut (odmiany pszenicy),
- oraz wszelkie wyroby z ich dodatkiem.

Produktami naturalnie bezglutenowymi są:

DIETA BEZGLUTENOWA

kukurydza, ziemniaki, soja, proso, gryka, amarantus, ryż, tapioka, maniok, soczewica, fasola, sago, sorgo i wszystkie ich przetwory, orzechy, a także mięso, owoce i warzywa.

Przyjmowanie leków:

Gluten może być składnikiem powszechnie stosowanych leków przeciwbólowych, suplementów i preparatów witaminowych. Poinformowanie farmaceuty o chorobie ułatwi dobór leków nie zawierających glutenu.

Zapotrzebowanie na składniki odżywcze w standardzie dietetycznym:

Białko ogółem	15-20%
Tłuszcze	25-35%
Węglowodany	45-55%

Produkty zalecane i przeciwwskazane w diecie bezglutenowej:

Grupa produktów	Wskazane	Wskazane w umiarkowanych ilościach	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: przygotowane z mąk bezglutenowych, oznaczone jako bezglutenowe, np. kukurydziane, ryżowe. Pieczywo: przygotowane z mąk bezglutenowych, oznaczone jako bezglutenowe. Inne: popcorn, chrupki kukurydziane, ryż	Płatki kukurydziane mogą zawierać słód 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 (ze względu na zanieczyszczenia). Mąki: pszenna, żytnia, jęczmienna, owsiana (ze względu na zanieczyszczenia). Kasze: manna, kuskus, jęczmienna (perłowa, pęczak, mazurska), bulgur, owsiana (ze względu na zanieczyszczenia), kaszki zbożowe błyskawiczne. Płatki: pszenne, jęczmienne, żytnie, owsiane. Otręby: pszenne, żytnie, jęczmienne. Makarony: pszenne, zwykły gryczany, żytni. Pieczywo: pszenne, jęczmienne, żytnie (np. chleb biały i razowy, chleb chrupki, bułki, maca, pumpernikiel, precle) oraz inne nieoznaczone jako

DIETA BEZGLUTENOWA

	preparowany, kaszki dla niemowląt ryżowe i kukurydziane, bułka tarta bezglutenowa, komunikanty i opłatki niskoglutenuowe.		bezglutenowe. Potrawy: pierogi, pyzy, kopytka, naleśniki, pizza. Inne: kielki i zarodki pszenne, komunikanty i opłatki, bułka tarta.
Mięso, ryby, jaja	Świeże nieprzetworzone mięso, ryby, jaja	Wędliny (także te wysokogatunkowe typu szynka), zwłaszcza tzw. wędliny wysokowydajne, konserwy rybne i mięsne, wędliny podrobowe (kaszanka, pasztetowa, pasztet), wyroby garnażeryjne mięsne (parówki, kotlety mielone, pulpety, hamburgery)	Panierki do mięs i ryb oraz potrawy panierowane
Mleko i produkty mleczne	Mleko świeże, mleko w kartonie, mleko zagęszczane, mleko w proszku, kefir, maślanka, jogurt naturalny, nieprzetworzony ser biały, żółty	Jogurty owocowe, maślanki smakowe, napoje czekoladowe, produkty mleczne o obniżonej zawartości tłuszczu, serki topione, śmietana (zagęstnik), tanie sery żółte (tzw. wyroby seropodobne); gotowe sery białe do serników (niektórzy producenci dodają błonnik pszenny)	Napoje mleczne z dodatkiem słoju jęczmiennego, sery z niebieską pleśnią
Tłuszcze	Masło, smalec, margaryna, olej roślinny, oliwa z oliwek	Majonezy, gotowe sosy (dresingi)	
Warzywa i przetwory z warzyw	Wszystkie warzywa (świeże, mrożone, konserwowane bez dodatków), strączkowe (groch, fasola, soczewica), ziemniaki, skrobia ziemniaczana	Sałatki z majonezem i dresingami o nieznanym składzie, przeciery pomidorowe, niektóre fasole w puszkach, placki ziemniaczane, produkty wegetariańskie typu kotlety sojowe, pasztety sojowe, majonezy sojowe	Warzywa smażone, panierowane
Owoce	Wszystkie owoce (świeże, mrożone, konserwowane)	Owoce suszone niekiedy są posypywane mąką, żeby zapobiec sklejanii, wsady owocowe	
Cukier, słodycze, desery	Cukier, glukoza, miód, dżem, syrop klonowy, melasa, landrynki, lizaki, budynie i kisiele zagęszczane mąkami dozwolonymi, ciasta upieczone z produktów dozwolonych, ciasta i ciasta oznaczone jako bezglutenowe.	Cukier wanilinowy, kisiele, budynie i galaretki w proszku (do rozrobienia), lody, czekolady i czekoladki, batony, cukierki, gumy do żucia.	Słód jęczmienny, desery i słodycze z mąk przeciwwskazanych bądź z dodatkiem zwykłego proszku do pieczenia, np. herbatniki, wafle, ciasta i ciastka, biszkopty, sucharki, paluszki, drożdżówki.
Napoje	Woda mineralna, soki	Niektóre kawy	Kawa zbożowa, kakao

DIETA BEZGLUTENOWA

	owocowe, soki warzywne (bez dodatków), herbata, kawa naturalna, napary ziołowe, kompoty, kakao, czyste alkohole	rozpuszczalne, zwłaszcza aromatyzowane, napoje owocowo-warzywne, alkohole z dodatkami smakowymi	owsiane, napoje słodzone słodem jęczmiennym, piwo, napoje alkoholowe ze zbóż przeciwwskazanych.
Przyprawy	Sól, pieprz, zioła, jednoskładnikowe przyprawy, ocet winny, ocet 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
Zupy	Zupy domowe z dozwolonych produktów	Zupy w proszku (instant), kostki bulionowe	Zupy zaprawiane mąką, zupy z makaronem, z lanym ciastem
Inne	Proszek do pieczenia bezglutenowy, soda spożywcza, komunikanty niskoglutenowe	Leki i suplementy diety (brak obowiązku zamieszczania informacji o obecności glutenu na etykiecie), aromaty	Zwykły proszek do pieczenia