

1. Opis diety bezglutenowej

- 1.1. Dieta bezglutenowa jest dietą eliminacyjną dla osób z chorobą trzewną (celiaką), alergią na gluten lub pszenicę a także z nadwrażliwością na gluten.
- 1.2. Gluten jest białkiem zapasowym zawartym w zbożach - pszenicy i w jej odmianach (durum, kamut, orkisz), życie, jęczmieniu i owsie. W przemyśle piekarskim gluten jest miernikiem właściwości wypiekowych mąki, gdyż od jego sprężystości i elastyczności w dużym stopniu uzależniona jest jakość pieczywa.
- 1.3. Choroba trzewna – celiakia, to trwająca całe życie autoimmunologiczna choroba o podłożu genetycznym, charakteryzująca się trwałą nietolerancją glutenu. Działający toksycznie gluten prowadzi do zaniku kosmków jelita cienkiego, małych wypustek błony śluzowej, które zwiększają jego powierzchnię i są odpowiedzialne za wchłanianie składników odżywczych. W efekcie toksycznego działania glutenu wchłanianie pokarmu jest upośledzone, co prowadzi do wystąpienia różnych objawów klinicznych. Jedyną metodą leczenia celiakii jest stosowanie przez całe życie ścisłej diety bezglutenowej. Choroba może ujawnić się w każdym wieku, zarówno wkrótce po wprowadzeniu glutenu do diety dziecka, jak również podczas dorastania, ciąży u kobiet, dużego stresu itd. Badania dowodzą, że cierpi na nią ok. 1% populacji. Nieleczona celiakia prowadzi do poważnych problemów zdrowotnych, z osteoporozą, zaburzeniami psychicznymi i neurologicznymi, zmniejszeniem płodności i nowotworami układu pokarmowego włącznie, dlatego bardzo ważna jest wczesna diagnostyka i przestrzeganie ścisłej diety bezglutenowej.
- 1.4. Alergia na gluten – gluten jest jednym z najczęstszych alergenów – 10-25% osób z alergią ma objawy uczulenia na to białko.
- 1.5. Nadwrażliwością na gluten określamy przypadki nietolerancji glutenu, w których w oparciu o badania diagnostyczne wykluczono celiakię (negatywny wynik przeciwciał) oraz alergię na pszenicę (brak podwyższonego stężenia IgE) oraz w których praktycznie brak jest zaniku kosmków jelitowych, a pomimo tego spożycie glutenu powoduje niepożądane objawy u pacjenta.

2. Cel diety:

Zadaniem diety jest usunięcie z racji pokarmowej substancji szkodliwej – glutenu, przy jednoczesnym zapewnieniu organizmowi wszystkich innych składników odżywczych niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania.

3. Charakterystyka diety:

- 3.1. Dla osób leczonych dietą bezglutenową nie określono odrębnych zaleceń odnośnie zapotrzebowania na składniki odżywcze. Zasady realizowania prawidłowo zbilansowanej diety są takie same jak dla zdrowej populacji.
- 3.2. W planowaniu prawidłowego, pełnowartościowego i urozmaiconego żywienia pomocna jest piramida zdrowego żywienia. Konieczność stosowania diety bezglutenowej nie oznacza radykalnych zmian w jadłospisie, jak również nie jest przeszkodą w realizacji prawidłowego żywienia. Można stosować takie same dania jak w diecie tradycyjnej np. pierogi czy naleśniki ale przygotowane w bezglutenowej wersji.
- 3.3. Leczenie polega na całkowitym wyeliminowaniu z diety produktów zawierających gluten, czyli wszystkich przetworów zbożowych z pszenicy, żyta, jęczmienia, owsa oraz pozostałych produktów, do których gluten może być dodany w jakiegokolwiek postaci. Powinny one być zastąpione przez ich bezglutenowe odpowiedniki, wyprodukowane z surowców naturalnie niezawierających glutenu lub takich, z których gluten został usunięty na drodze technologicznej.
- 3.4. Za żywność bezglutenową uznaje się produkty, w których zawartość glutenu nie przekracza 20 mg/kg. Dostępny na rynku szeroki asortyment gotowych produktów i surowców bezglutenowych, oznaczonych napisem „produkt bezglutenowy” i często dodatkowo symbolem przekreślonego kłosa, pozwala na stosowanie jadłospisu bardzo zbliżonego do jadłospisu osób zdrowych i znaczne jego urozmaicenie.
- 3.5. W diecie można stosować także wiele surowców z natury wolnych od glutenu: kukurydza, ryż, gryka, amarantus, maniok, proso, sorgo, quinoa. Kasze bezglutenowe, np. gryczana, jaglana, są bogatym źródłem magnezu, żelaza, witamin z grupy B, błonnika pokarmowego oraz białka roślinnego. Wyroby z egzotycznych zbóż - amarantusa, quinoi, stanowią zdrową alternatywę dla tradycyjnych zbóż.
- 3.6. Naturalnie bezglutenowe produkty, które powinny być uwzględnione w zbilansowanej diecie to również warzywa, owoce, rośliny strączkowe, orzechy, ziarna słonecznika,

sezamu, pestki dyni, mleko, mięso, ryby, jaja, tłuszcze roślinne i masło. W przypadku przetworów pochodzących z tych surowców ważne jest sprawdzanie składu surowcowego na etykietach, aby upewnić się, że nie zawierają dodatku glutenu.

W wyborze odpowiednich produktów pomocne są informacje zawarte w tabeli, w której podano produkty i potrawy zawierające gluten, mogące go zawierać i niezawierające.

4. Wartość kaloryczna: – 2000 - 2500 kcal.

5. Dieta bezglutenowa zawiera:

	Energia 2000-2500 kcal
Białka	10 – 15 %
Węglowodany	55 – 65 %
Tłuszcze	25 – 30 %

6. Produkty, potrawy zawierające gluten, mogące go zawierać i niezawierające glutenu

Grupa produktów	NIE ZAWIERAJĄ GLUTENU	MOGĄ ZAWIERAĆ GLUTEN	ZAWIERAJĄ GLUTEN
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 garmazeryjne mięsne (parówki, kotlety mielone, pulpety, hamburgery)	Panierki do mięs i ryb oraz potrawy panierowane
Produkty zbożowe	Zboża naturalnie niezawierające glutenu: ryż biały i brązowy, kukurydza, gryka, proso, amarantus, quinoa, maki i kasze ze zbóż naturalnie bezglutenowych (np. kasza jaglana z proso, gryczana), płatki ryżowe, skrobia kukurydziana, ryżowa i z tapioki, gotowe mieszanki mączne bezglutenowe, pieczywo i makarony z mąk bezglutenowych wykonane samodzielnie oraz kupne oznakowane znakiem „przekreślonego kłosa”, kaszki dla dzieci ryżowe i kukurydziane, chrupki kukurydziane, popcorn, owies bezglutenowy(z zastrzeżeniami), bułka tarta bezglutenowa	Płatki śniadaniowe kukurydziane mogą zawierać sód jęczmienny, mąka kukurydziana, ryżowa, gryczana dostępne w sprzedaży ogólnej mogą być zanieczyszczone glutenem	Pszenica (i jej dawne odmiany, np. orkisz, płaskurka), pszenżyto, jęczmień, żyto, zwykły owies (ze względu na zanieczyszczenia), mąka pszenna, żytnia, jęczmienna, płatki pszenne, jęczmienne, żytnie, owsiane, kasza manna, kuskus, kasza jęczmienna (pęczak, mazurska, perłowa), musli, kasze owsiane, kaszki błyskawiczne zbożowe i mleczno-zbożowe, makaron pszenny, makaron żytni, pierogi, pyzy, kopytka, naleśniki, pieczywo – każde – jeśli nie jest oznaczone jako bezglutenowe (chleb biały i razowy, bułki, bagietki, maca, pumpernikiel, pieczywo chrupkie, precle), pieczywo cukiernicze suche (herbatniki, ciastka, wafle, biszkopty, pierniczki, sucharki, paluszki itp.), ciasta, ciastka,

			drożdżówki, pizza, bułka do hamburgera, bułka tarta.
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), sery pleśniowe	Napoje mleczne z dodatkiem słodu jęczmiennego, produkty mleczne z ziarnami zbóż
Tłuszcze	Masło, smalec, margaryna, olej roślinny, oliwa z oliwek	Majonezy, gotowe sosy (dresingi)	Olej z kielków pszenicy
Warzywa i przetwory z warzyw	Wszystkie warzywa (świeże, mrożone, konserwowane bez dodatków), strączkowe (groch, fasola, soczewica), ziemniaki, skrobia ziemniaczana	Salatki 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, warzywa z tartą bułką
Owoce	Wszystkie owoce (świeże, mrożone, konserwowane)	Owoce suszone, wsady owocowe	
Cukier, słodyczne, desery	Cukier, dżem, miód, landrynki, ciasta i ciastka upieczone z dozwolonych produktów, kisiele i budynie domowe z mąki ziemniaczanej, ciasta i ciastka oznakowane znakiem „przekreślonego kłosa”	Guma do żucia, żelki, nadziewane cukierki, batony, gotowe budynie, lody, czekolada i czekoladki, chipsy	Ciasta i ciastka upieczone z niedozwolonych mąk lub z niedozwolonym proszkiem do pieczenia, słód jęczmienny
Napoje	Herbata, kawa naturalna, soki owocowe, wody mineralne, kompoty, napary z ziół, czyste alkohole	Niektóre tanie kawy rozpuszczalne, zwłaszcza aromatyzowane, czekolada do picia na gorąco, napoje owocowo-warzywne, alkohole z dodatkami smakowymi	Kawa zbożowa, kakao owsiane, napoje słodzone słodem jęczmiennym, piwo
Przyprawy	Sól, pieprz, zioła, jednorodne przyprawy, ocet winny, ocet jabłkowy, bezglutenowy sos sojowy Tamari	Jarzynki typu Vegeta, mieszanki przypraw (np. curry), musztardy, keczupy, sosy w proszku gotowe dipy i dresingi	Zwykły sos sojowy
Zupy	Zupy domowe z dozwolonych produktów	Zupy w proszku (instant), niektóre kostki bulionowe	Zupy zaprawiane mąką, zupy z makaronem, z lanym ciastem

Inne	Proszek do pieczenia bezglutenowy, soda spożywcza, komunikanty nisko glutenowe	Preparaty do odchudzania, niektóre leki i preparaty wielowitaminowe, niektóre aromaty, cukier waniliowy	Zwykły proszek do pieczenia, hydrolizowane białko roślinne, seitan (zastępnik mięsa stosowany przez wegetarian) komunikanty z mąki pszennej, zwykłe opłatki świąteczne
-------------	--	---	--