



Zespół Opieki Zdrowotnej w Oleśnie ul. Klonowa 1, 46 – 300 Olesno

Dieta bezglutenowa

Dieta bezglutenowa najczęściej jest stosowana w leczeniu celiakii, nietolerancji glutenu i nieceliakalnej nadwrażliwości na gluten. Polega na **wykluczeniu z jadłospisu pszenicy, żyta, owsa, jęczmienia** oraz produktów ich zawierających. Gluten może występować również w produktach przetworzonych, np. proszku do pieczenia lub wędlinach. Prawidłowe stosowanie diety bezglutenowej wymaga starannego czytania etykiet i składów produktów. W celu zapobiegania niedoborom żywieniowym korzystne jest **wprowadzenie do jadłospisu produktów naturalnie bezglutenowych, takich jak:** ryż, soja, proso, kukurydza, tapioka, maniok, ziemniaki, soczewica, fasola, amarantus, kasza jaglana, kasza gryczana, komosa ryżowa i wszystkie ich przetwory.

Za bezglutenowe uznaje się produkty, w których wartość glutenu nie przekracza 20 ppm (20 mg na 1 kg) i oznacza się je na etykiecie produktu **międzynarodowym znakiem przekreślonego kłosa**.

Przykładowe produkty i potrawy dozwolone i przeciwwskazane w diecie bezglutenowej

Produkty i potrawy	Produkty nie zawierające glutenu	Produkty zawierające gluten
Produkty zbożowe	Mąka: kukurydziana, ryżowa, mąka gryczana, jaglana (z prosa), amarantusowa, sojowa, niskobiałkowa; Otręby: ryżowe, kukurydziane Kasza: kukurydziana, jaglana, gryczana (zwykła, krakowska) Płatki: kukurydziane, ryżowe, gryczane; skrobia kukurydziana, ryżowa, ziemniaczana; ryż, kleik ryżowy, amarantus, soja, soczewica, tapioka, sorgo; chrupki kukurydziane, popcorn; Makarony: ze skrobi pszennej bezglut., kukurydziane, ryżowe, sojowe	Mąka: pszenna, żytnia, jęczmienna; Kasze: jęczmienna (mazurska, perłowa, pęczak), kasza manna; Płatki: jęczmienne, żytnie, pszenne; Otręby: pszenne, żytnie, jęczmienne Makarony: z mąki pszennej, żytniej Kielki i zarodki pszenne; Opłatek komunijny
Desery	Budynie, kisiele zagęszczane mąką ziemniaczaną, kukurydzianą, ryżową, galaretki; cukier, glukoza, miód, syrop klonowy, dżem, lizaki, czekolada, ciasta z mąk bezglutenowych, popcorn, chrupki kukurydziane	Słód jęczmienny; desery i słodczyce w mąk glutenowych bądź z dodatkiem zwykłego proszku do pieczenia; ciasta i ciastka, biszkopty, sucharki, paluszki, drożdżówki; czekolada nadziewana, batony, lody, marcepan, chałwa; Mogą zawierać gluten: cukier wanilinowy, kisiel, budyń, galaretki w proszku; gumy do żucia; chipsy ziemniaczane, nachosy
Mleko i produkty mleczne	Mleko, jogurty, kefir, maślanka, ser biały, żółty, mleko zagęszczone, mleko w proszku	Napoje i desery z dodatkiem mąki lub skrobi pszennej, płatków zbożowych
Mięso, wędliny, ryby, jaja	Wędliny i konserwy oznaczone jako bezglutenowe; mięso, ryby i jaja świeże, nieprzetworzone	Konserwy mięsne, rybne, kielbasy, parówki, kaszanka, pasztetowa; potrawy panierowane (np. kotlety, paluszki rybne), kotlety mielone
Tłuszcze	Masło, smalec, oleje roślinne, margaryny	
Warzywa i owoce	Wszystkie świeże i mrożone; przeciery i koncentraty	Warzywa zagęszczane mąką glutenową; dodatkiem tłustych sosów, zasmażek;
Ziemniaki i inne produkty skrobiowe	Ziemniaki, batat, maniok; skrobia ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa; mąka ziemniaczana, tapioka, sago	

Nasiona roślin strączkowych	Soja, ciecierzycza, groch, soczewica, fasola, bób; mąka sojowa, napoje sojowe; przetwory sojowe (np. tofu); makarony z nasion roślin strączkowych	Gotowe przetwory strączkowe (parówki sojowe, kotlety sojowe w panierce, pasztety sojowe, burgery wegetariańskie)
Napoje	Woda mineralna, soki owocowe i warzywne (bez dodatków); herbata, kawa naturalna, napary ziołowe, kompoty, kakao	Kawa zbożowa, kakao owsiane, napoje z dodatkiem słodzącego jęczmiennego
Przyprawy i sosy	Zioła świeże i suszone jednoskładnikowe (np. bazylia, oregano, kurkuma, cynamon, imbir); mieszanki ziół (np. prowansalskie); domowe sosy sałatkowe, pieprz, ocet winny i jabłkowy, sól	Przyprawy uniwersalne w różnych formach (np. kostka rosołowa, przyprawy w płynie); sosy gotowe lub w proszku; sos sojowy
Dania gotowe	Mrożone warzywa i owoce; pasty i przecięry warzywne; dania oznaczone jako bezglutenowe	Typu fast food (np. zapiekanka, pizza, frytki); wyroby garmazeryjne w panierce (np. paluszki rybne), pierogi, pyzy, kopytka; dania instant (zupy, sosy, owsianki); zupy z zasmażką
Inne	Proszek do pieczenia bezglutenowy, soda spożywcza, drożdże	Zwykły proszek do pieczenia, zakwas z mąki glutenowej, seitan, kielki i zarodki pszenne

Sposób przygotowania potraw;

- gotowane w wodzie, na parze, w szybkowarach, naczyniach bez wody lub duszone bez tłuszczu, albo pieczone w folii. Wykluczyć należy potrawy smażone, w dużej ilości tłuszczu;
- do zagęszczania zup i sosów zamiast mąki pszennej można stosować: mąkę ziemniaczaną, kukurydzianą, ryżową lub inną bezglutenową; do panierowania, zamiast zwykłej bułki tartej można użyć bułki tartej bezglutenowej, mąki lub kaszki kukurydzianej, sezamu, migdałów, orzechów lub zrezygnować z panierki;
- pieczenie ciast: najlepsze efekty otrzymuje się dzięki gotowym mieszankom mąk bezglutenowych; zwykły proszek do pieczenia należy zamienić na bezglutenowy; nie należy wysypywać foremki zwykłą bułką tartą;
- w przypadku przygotowywania jednocześnie bezglutenowej i glutenowej potrawy, należy używać do nich osobnych sztućców;
- należy unikać krojenia chleba na tej samej desce, na której krojony jest zwykły chleb, a także nie używać tego samego sitka do odcędzania. Najlepiej w pierwszej kolejności odcędzając makaron bezglutenowy, a następnie na tym samym sitku makaron glutenowy;
- najbezpieczniej, gdyby osoba chora na celiakię miała osobne pojemniki z masłem, dżemem, czy pastami kanapkowymi;
- w celu zwiększenia ilości błonnika pokarmowego w diecie, należy zwiększyć spożycie warzyw i owoców.

Zupy, sosy można zagęszczać mąką kukurydzianą, ziemniaczaną, sojową, ryżową i skrobią pszenną. Warzywa i owoce należy podawać w postaci gotowanej, soków, przecierów, papek, dzieciom starszym jeśli nie mają biegunki także w postaci drobno startych surówek. W okresie nasilenia choroby z żywienia wyklucza się warzywa i owoce ciężko strawne (groch, fasola, kapusta, cebula, czosnek). Wszystkie produkty bezglutenowe powinny być oznaczone międzynarodowym symbolem „Przekreślony kłós” lub posiadać napis „Produkt bezglutenowy”.