

ZALECENIA DIETETYCZNE

DLA PACJENTA NA DIECIE BEZGLUTENOWEJ

Choroba trzewna (**celiakia**) jest spowodowana brakiem prawidłowego przyswajania białka roślinnego, (a właściwie składnika glutenu - gliadyny) przez organizm chorego. Choroba ujawnia się w dzieciństwie lub w wieku dojrzałym. W chorobie tej gluten uszkadza kosmki jelitowe, czyli drobne wypustki wewnętrznej ścianki jelita cienkiego. Gluten występuje w ziarnach zbóż, głównie pszenicy, a także w ziarnach żyta, jęczmienia i owsa, dlatego w przygotowywanych potrawach należy całkowicie wykluczyć produkty zawierające gluten, zastępując je produktami bezglutenowymi.

Grupa produktów	Nie zawierają glutenu	Mogą zawierać gluten	Zawierają gluten
Produkty zbożowe	Ryż biały, brązowy, kukurydza, gryka, proso, amarantus, quinoa, teff, sorgo, kasze pochodzące z bezglutenowych zbóż, płatki ryżowe, tapioka. Mąki oraz makarony i pieczywo kupne lub samemu przygotowane z bezglutenowych mąk. Jeżeli kupne to ważne, aby miały znaczek przekreślonego kłosa. Dodatkowo bezglutenowe są również: chrupki kukurydziane, popcorn, owies bezglutenowy- musi być to napisane na opakowaniu	Płatki śniadaniowe kukurydziane mogą zawierać gluten, chyba, że jest zawarta informacja na opakowaniu, że produkt jest bezglutenowy. Mąki dostępne w sprzedaży ogólnej takie jak: mąka ryżowa, gryczana, jaglana mogą być zanieczyszczone glutenem	Pszenica i jej dawne odmiany typu: orkisz, kamut, płaskurka, jęczmień, żyto, pszenżyto, owies, płatki pszenne, kasza manna, kasza kus kus, bulgur, musli, kasze owsiane, kaszki błyskawiczne, kaszki zbożowe, kasza jęczmienna, kasza mazurska, makaron gryczany- jeżeli nie jest oznakowany jako bezglutenowy na opakowaniu. Kupne: pyzy, kopytka, naleśniki. Pieczywo każde, które nie posiada licencji na to, że jest bezglutenowe
Mięso, ryby, jaja	Świeże, nieprzetworzone, mięso, ryby, jaja, wędliny oznaczone jako bezglutenowe	Wędliny także wysokogatunkowe, zwłaszcza różne konserwy, parówki, konserwy mięsne, konserwy rybne, kaszanka, wędliny podrobowe, hamburgery, pasty mięsne, mięso mielone, chyba, że jest wyraźna informacja na	Panierki do mięs, ryb, potrawy panierowane

		opakowaniu, iż produkt jest bezglutenowy	
Mleko i produkty mleczne	Mleko świeże, mleko w kartonie, kefir, maślanka, jogurt naturalny, ser twarogowy, ser żółty	Jogurty owocowe, maślanki smakowe, napoje czekoladowe, produkty mleczne o obniżonej zawartości tłuszczu, śmietana, zagęstniki, tanie sery żółte, produkty seropodobne, sery białe w kubeczkach- niektórzy producenci do zagęszczenia produktu dodają błonnik pszenny	Napoje mleczne z dodatkiem słoju jęczmiennego, jogurty z dodatkiem płatków zbożowych
Tłuszcze	Masło, oliwa z oliwek, margaryna, olej roślinny, olej rzepakowy	Majonezy, gotowe sosy	Olej z kiełków pszenicy
Warzywa i przetwory warzywne	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	Owoce kandyzowane, suszone, często są posypywane mąką pszenną
Napoje	Herbata, kawa naturalna, soki owocowe, wody mineralne, kompoty, napary z ziół	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 (bez ostrzeżeń o glutenie), ocet winny, ocet jabłkowy, bezglutenowy sos sojowy Tamari	Jednorodne przyprawy, jarzynki typu vegeta, mieszanki przypraw (np. curry), musztardy, keczupy, sosy w proszku gotowe dipy i dresingi	
Inne	Proszek do pieczenia bezglutenowy, soda spożywcza, komunikanty niskoglutenowe	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
--	--	--	---

W codziennej diecie:

- należy mieszać różne rodzaje mąki bezglutenowej,
- jadłospis powinien uwzględniać ilości produktów z każdej grupy zgodnie z zaleceniami związanymi z wiekiem. Należy zapewnić odpowiednią liczbę posiłków. Dzieci w wieku szkolnym minimum 4 posiłki,
- powinno się codziennie spożywać pieczywo bezglutenowe,
- w każdym posiłku powinny znaleźć się owoce i warzywa,

Należy pamiętać, iż o całokształcie diety decyduje lekarz, może on oprócz glutenu zalecić wyeliminowanie z diety również innych produktów (dwucukry, mleko)

Dieta bezglutenowa polega na całkowitej i bezwzględnej eliminacji glutenu.

Bibliografia:

1. Polskie Stowarzyszenie Osób z Celiakią i na Diecie Bezglutenowej. Celiakia i dieta bezglutenowa – praktyczny poradnik. Wydanie XII, Warszawa, 2017.
2. Lange E., Włodarek D. (red): Współczesna dietoterapia. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa, 2023.

Opracował: Dietetyk Szpitala Wolskiego mgr Monika Krasa, Elżbieta Michek