

## Dieta Bezglutenowa:

### Zastosowanie i Cel diety

Polega na wyłączeniu glutenu z diety. 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. Stosujemy ją w Celiakii oraz w niektórych uzasadnionych przypadkach nowotworów ginekologicznych, raku prostaty, nowotworach przewodu pokarmowego. Celem diety bezglutenowej u pacjentów onkologicznych jest zmniejszenie ryzyka wystąpienia niepożądanych objawów ze strony układu pokarmowego przy zastosowaniu radioterapii, radiochemioterapii na obszar jamy brzusznej.

### Zalecenia żywieniowe:

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 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.
8. Jadłospis powinien składać się z 5 posiłków, regularnie podawanych w niewielkich porcjach. Duże znaczenie ma urozmaicenie potraw, estetyka przyrządzania i podawania potraw. Gotujemy w wodzie, na parze, w szybkowarach, duszone bez tłuszczu, pieczone w folii. Potrawy smażone wykluczamy, papki jarzynowe, zupy, sosy zagęszczamy mąką kukurydzianą, ziemniaczaną, sojową, ryżową, skrobią kukurydzianą.
9. Dieta powinna być lekkostrawna, bogata w pełnowartościowe białko, z ograniczeniem tłuszczu, bogata w witaminy: A,D,C, kwas foliowy oraz składniki mineralne zwłaszcza wapń i żelazo.

### Produkty i potrawy zalecane i przeciwwskazane w diecie bezglutenowej

Grupa produktów	Dozwolone	Względnie przeciwwskazane	Przeciwwskazane
Produkty zbożowe	Zboża: kukurydza, ryż (biały, brązowy, dziki), proso, gryka, amarantus, sorgo, teff, quinoa	Płatki kukurydziane mogą zawierać ślód jęczmienny. Mąki ze zbóż	Zboża: pszenica, żyto, jęczmień, pszenżyto, orkisz, kamut, samopsza płatkurka (gatunki pszenicy), inne

	komosa ryżowa), tapioka, maniok, sago, owies oznaczony jako bezglutenowy. Mąki: kukurydziana, ryżowa, gryczana, jaglana, amarantusowa (muszą być oznaczone jako bezglutenowe). Kasze: kukurydziana, jaglana, 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 preparowany, kaszki dla niemowląt ryżowe i kukurydziane, bułka tarta bezglutenowa, komunikanty i płatki niskoglutenu.	dozwolonych (np. gryczana, kukurydziana, ryżowa) nieoznaczone jako bezglutenowe, mogą być zanieczyszczone glutenem.	odmiany pszenicy, zwykły owies (ze względu na zanieczyszczenia). Mąki: pszenna, żytnia, jęczmienna, owsiana (ze względu na zanieczyszczenia). Kasze: manna, kuskus, jęczmienna (perłowa, bęczak, mazurska), bulgur, owsiana (ze względu na zanieczyszczenia), 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, precele) oraz inne nieoznaczone jako bezglutenowe. Potrawy: pierogi, pyzy, kopytka, naleśniki, pizza. Inne: kielki i zarodki pszenne, komunikanty i płatki, 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
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 przeciera warzywne z dodatkiem słoju 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,	Mleczne napoje smakowe, jogurty owocowe, kefir i maślanki smakowe,	Napoje i desery z dodatkiem mąki pszennej, skrobi pszennej, słoju jęczmiennego, płatków zbożowych bądź innych dodatków

	mleko w proszku.	produkty mleczne o obniżonej zawartości tłuszczu, mielone sery białe do serników, wyroby seropodobne (przetworzony ser żółty), serki topione, śmietana.	zawierających gluten.
Tłuszcze	Masło, oleje roślinne, oliwa z oliwek, smalec, margaryna.	Majonez, gotowe sosy	Olej z kielków pszenicy.
Cukier, desery i słodczyce	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 słodczyce z mąk przeciwwskazanych bądź z dodatkiem zwykłego proszku do pieczenia, np. herbatniki, wafle, ciasta i ciastka, 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.

Pryprawy, Inne	Proszek do pieczenia bezglutenowy, soda spożywcza, drożdże.	Mieszanki przypraw, np. vegeta, curry, kostki bulionowe, musztarda, keczup, koncentrat pomidorowy, sosy gotowe lub w proszku, posypki i dekoracje do ciast. Leki i suplementy diety (brak obowiązku zamieszczania informacji o obecności glutenu na etykiecie), aromaty.	Zwykły sos sojowy, zakwas z mąki glutenowej. Zwykły proszek do pieczenia.
-------------------	-------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------