

## **Dieta bezglutenowa**

### **1. Cel diety:**

- wykluczenie z jadłospisu glutenu - szczególnego rodzaju białka

### **2. Zastosowanie :**

- osoby chorujące na celiakię (trwałą nietolerancję glutenu)
- osoby uczulone na gluten,
- przejściowo u chorych z zespołem złego wchłaniania w okresach zaostrzenia nietolerancji na laktozę lub białko mleka krowiego,
- we wtórnym zespole złego wchłaniania (towarzyszącym innej chorobie),

### **3. Zalecenia:**

- źródłem glutenu są pszenica, żyto, pszenżyto, orkisz i jęczmień. Może nim być także owies, ze względu na wysokie ryzyko zanieczyszczenia jego upraw zbożami glutenowymi
- jest przeznaczona głównie dla osób z alergią na gluten lub celiakią. Należy zaznaczyć, że są to dwa odrębne schorzenia mieszczące się w pojęciu nietolerancji pokarmowych i nie należy ich ze sobą mylić
- celiakia nie należy, tak jak alergii na gluten, do alergii pokarmowych - to choroba o podłożu autoimmunologicznym. Co prawda w obu przypadkach podstawową metodą leczenia jest eliminacja glutenu, jednak po stwierdzeniu celiakii, dieta eliminacyjna musi być przestrzegana do końca życia, natomiast alergii pokarmowa może z czasem zmniejszyć swoje nasilenie, a nawet ustąpić całkowicie
- dieta bezglutenowa powinna być bogata w witaminy A, D, E, K oraz witaminy C, B12 i kwas foliowy, składniki mineralne – zwłaszcza wapń i żelazo, uboga w cukier i słodzycze
- zaleca się spożywanie 4 do 5 posiłków dziennie, regularnie o tych samych porach
- nieprzejadanie się – ale spożywanie odpowiednich dla siebie ilości pokarmów
- spożywanie 5 porcji owoców i warzyw w ciągu dnia
- w początkowym okresie stosowania i w przypadku zaostrzeń, czyli wtedy gdy występuje brak łaknienia, bardzo ważna jest estetyka przyrządzania i podawania posiłków

### **Do bezpiecznych produktów naturalnie bezglutenowych należą:**

- ryż,
- kukurydza,
- gryka,
- proso (kasza jaglana),
- amarantus,

- sorgo,
- teff (miłka abisyjska),
- tapioka,
- komosa ryżowa (quinoa).

### **Dodatkowo bezglutenowe są:**

- świeże warzywa i owoce,
- rośliny bulwiaste (ziemniaki, bataty, maniok, topinambur),
- rośliny strączkowe (fasola, ciecierzycza, soja, soczewica),
- orzechy i nasiona,
- owoce suszone (UWAGA na obecność mąki jako środka przeciwzbrylającego!),
- kasztany jadalne,
- jaja,
- mięso nieprzetworzone,
- ryby nieprzetworzone,
- mleko, sery, nabiał (należy czytać etykiety!),
- tłuszcze roślinne (oleje, oliwa) oraz zwierzęce (masło, smalec),
- miód, syropy cukrowe (np. daktylowy, ryżowy, z agawy),
- alkohole: wino, brandy, koniak, rum, tequila, wódka żytnia z legalnego źródła (nie warto ryzykować picia wódki lub bimbru niewiadomego pochodzenia),
- ocet spirytusowy, winny, jabłkowy.
- 

### **Gdzie może występować ukryty gluten ?**

Gluten bywa dodawany do najdziwniejszych produktów i potrafi ukrywać się pod różnymi nazwami (zwykle nie wyjaśniającymi czy zostały wyprodukowane z bezglutenowego czy bogatego w gluten surowca):

- białko pochodzenia roślinnego,
- skrobia warzywna,
- białko zbożowe,
- syrop glukozowo-fruktozowy lub glukozowy,
- syrop skrobiowy,
- zagęszczacz zbożowy,
- wypełniacz zbożowy,
- skrobia pszenna,
- słód (słód jęczmienny, ekstrakt słodowy),
- skrobia spożywcza,
- skrobia modyfikowana,
- maltodekstryny (najczęściej produkuje się je z kukurydzy, niestety od czasu do czasu uzyskuje się je również z pszenicy).

### **Źródła:**

Gawęcki J. „Żywność człowieka zdrowego i chorego”, t.2 , wyd.3, Wydawnictwo Naukowe PWN 2022.

Grzymisławski M. „Dietetyka kliniczna”, wyd.1, Wydawnictwo Lekarskie PZWL 2019.