



DIETA BEZGLUTENOWA

Zastosowanie diety

Dieta bezglutenowa wskazana jest:

- dla chorych na celiakię,
- w przypadku okresowej nietolerancji glutenu, w nieceliakalej nadwrażliwości na gluten,
- choroba Dühringa,
- w innych stanach chorobowych według zaleceń lekarza.

Cel diety

Zadaniem diet eliminacyjnych jest usunięcie z racji pokarmowej substancji szkodliwych (glutenu), przy jednoczesnym zapewnieniu organizmowi wszystkich innych składników odżywczych niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania.

Celem diety bezglutenowej jest m.in. zanik objawów klinicznych, normalizacja wyników badań, regeneracja kosmków jelitowych. Nieprzestrzeganie diety prowadzi do niedoborów składników pokarmowych, a w konsekwencji m.in. zaburzeń wynikających z niedoborów składników mineralnych (np. osteoporozy, anemii), zaburzeń psychicznych (drażliwość, apatia, schizofrenia), zaburzeń neurologicznych (m.in. epilepsji).

Charakterystyka diety

W diecie bezglutenowej bezwzględnie zabronione jest spożywanie produktów zawierających pszenicę, żyto, jęczmień oraz zwykły owies (niecertyfikowany jako bezglutenowy), a także pszenżyto, orkisz, samopszę, płaskurkę i inne dawne odmiany pszenicy. Zakaz dotyczy nawet produktów zawierających śladowe ilości tych zbóż.

W przypadku nieceliakalnej wrażliwości na gluten leczenie poprzez wykluczenie glutenu z diety nie różni się od postępowania w przypadku celiakii czy alergii na pszenicę. Różnice polegają wyłącznie na tym, iż w przypadku celiakii dieta bezglutenowa musi być już stosowana przez całe życie, natomiast w przypadku alergii i nadwrażliwości nieceliakalnej dieta może być stosowana czasowo.

Dieta bezglutenowa powinna być łatwostrawna, bogata w pełnowartościowe białko, z ograniczeniem tłuszczu, bogata w witaminy: A, D, C, kwas foliowy oraz w składniki mineralne, zwłaszcza w wapń i żelazo.

Wielu pacjentom (zazwyczaj z klasyczną formą celiakii) lekarze dodatkowo zalecają dietę bezlaktozową (ewentualnie ubogolaktozową), aby ułatwić regenerację kosmków jelitowych. Również w okresach zaostrzeń, po błędach dietetycznych lub biegunkach infekcyjnych prowadzących do zaniku kosmków wraca się do diety bezlaktozowej (u małych dzieci) lub ubogolaktozowej (u starszych dzieci i dorosłych).

Podczas poprawnego stosowania diety bezglutenowej następuje odbudowa struktury błony śluzowej jelita. Tempo odbudowy zależy od stopnia zniszczenia kosmków i wieku

pacjenta. Powrót do zdrowia najszybciej widać u dzieci. U dorosłych regeneracja kosmków trwa znacznie dłużej (pełna nawet około dwóch lat).

Po kilku/kilkunastu tygodniach lekkostrawnej diety bezglutenowej, gdy poprawia się wchłanianie, powoli możemy włączać do diety produkty ciężiej strawne i przejść do drugiego etapu leczenia diety.

Uwagi technologiczne

Najwłaściwszymi technikami przygotowywania posiłków są:

- gotowanie na wodzie, gotowanie na parze, gotowanie pod ciśnieniem,
- zmodyfikowane duszenie polegające na beztłuszczowym obsmażeniu półproduktów na patelni teflonowej (nie uszkodzonej). Obsmażone potrawy należy podlewać niewielką ilością wody i dusić potrawę do miękkości pod przykryciem. Tłuszczu nie należy stosować, ponieważ przenika od do wnętrza potrawy, w ten sposób pogarsza jej strawność, zwiększa kaloryczność,
- pieczenie w folii przezroczystej, w pergaminie, na ruszcie. Mięso, również ryby, warzywa można piec w naczyniach ceramicznych albo przygotować je w kombiwarach.

Wszystkie produkty bezglutenowe znajdujące się w handlu powinny być oznaczone międzynarodowym symbolem: „Przekreślony kłos” albo posiadać napis „Produkt bezglutenowy”.



	NIE ZAWIERAJĄ GLUTENU	MOGĄ ZAWIERAĆ GLUTEN	ZAWIERAJĄ GLUTEN
Produkty zbożowe	Zboża naturalnie bezglutenowe: ryż, kukurydza, gryka, proso, amarantus, quinoa, teff, sorgo. Kasze ze zbóż naturalnie bezglutenowych (np. kasza jaglana z proso). Opisane lub oznaczone jako bezglutenowe: maki, płatki ryżowe, skrobia kukurydziana i ryżowa, pieczywo i makarony, chrupki kukurydziane, popcorn bez dodatków, certyfikowany owies, bułka tarta	Płatki śniadaniowe kukurydziane mogą zawierać słód jęczmienny, maki, kasze, makarony, chrupki i płatki ze zbóż naturalnie bezglutenowych (np. kasza jaglana, gryczana, mąka kukurydziana, ryżowa itp.) dostępne w sprzedaży ogólnej mogą zawierać gluten (należy szczególnie uważać na produkty ekologiczne)	Pszenica (i jej dawne odmiany: orkisz i płaskurka), jęczmień, żyto, zwykły owies, maki: pszenna, żytnia, jęczmienna, płatki: pszenne, jęczmienne, żytnie, owsiane, kasza manna, kuskus, bulgur, kasza jęczmienna (pęczak, mazurska, perłowa), müsli, kasza owsiana, kaszki błyskawiczne zbożowe i mleczno-zbożowe, maki ze zbóż naturalnie bezglutenowych mielonych w zwykłych młynach, makaron pszenny, makaron

			żytni, pierogi, pyzy, kopytka, naleśniki, pieczywo, ciasta, ciastka, drożdżówki, pizza, bułka tarta
Mięso, ryby, jaja	Świeże, nieprzetworzone mięso, ryby, jaja. Wędliny oznaczone jako bezglutenowe	Wędliny, parówki, produkty z mięsa mielonego, pasty rybne, konserwy mięsne i rybne, paczkowane mięso mielone	Panierki do mięs i ryb oraz potrawy panierowane, kotlety mielone, pulpety, pasztety, wędliny podrobowe (kaszanka, pasztetowa), jeśli zawierają glutenowe dodatki
Mleko i produkty mleczne	Mleko świeże, w kartonie, zagęszczone, w proszku, kefir, maślanka, jogurt naturalny, nieprzetworzony ser biały, ser żółty	Jogurty, maślanki, serki smakowe, napoje czekoladowe, produkty mleczne o obniżonej zawartości tłuszczu, serki topione, tanie sery żółte (tzw. wyroby seropodobne), gotowe mielone sery białe do serników (niektórzy producenci dodają błonnik pszenny)	Napoje mleczne z dodatkiem słoju jęczmiennego, jogurty z dodatkiem płatków zbożowych, desery mleczne z glutenowymi dodatkami
Tłuszcze	Masło, smalec, margaryna, olej roślinny, oliwa z oliwek	Majonezy, margaryny z dodatkiem ziaren, olej z kiełków pszenicy	
Warzywa i owoce, przetwory z warzyw, ziarna	Wszystkie warzywa świeże, mrożone, konserwowane bez dodatków, również strączkowe (groch, fasola, soczewica), ziemniaki, skrobia ziemniaczana, mąka ziemniaczana, wszystkie owoce (świeże, mrożone, konserwowane)	Salatki z majonezem i dresingami, chrzan, niektóre fasole w puszkach, placki ziemniaczane, produkty wegetariańskie typu kotlety sojowe, pasztety sojowe, majonezy sojowe, owoce suszone	Warzywa zasmażane albo zagęszczane mąką, panierowane, seitan (zastępnik mięsa dla wegetarian – jest to czysty gluten)
Cukier, słodocze, desery	Cukier, dżem, miód, syrop klonowy, melasa, ciasta i ciastka	Guma do żucia, żelki, galaretki w cukrze i w czekoladzie, nadziewane	Ciasta i ciastka upieczone z niedozwolonych mąk lub ze zwykłym proszkiem do

	upieczone z dozwolonych produktów, kisiele, budynie, ciasta i ciastka oznaczone jako bezglutenowe	cukierki, landrynki, batony, kupne kisiele, budynie, galaretki i puddingi, lody, czekolada i czekoladki, chipsy, cukier wanilinowy	pieczenia, słód jęczmienny
Napoje	Herbata, kawa naturalna, soki owocowe, wody mineralne, kompoty, napary z ziół, czyste alkohole (wódka, rum itp.), wino, piwo bezglutenowe, cydr	Niektóre kawy rozpuszczalne, napoje kawowe typu 2 w 1, zwłaszcza aromatyzowane, czekolada do picia, alkohole z dodatkami smakowymi	Kawa zbożowa, kakao i napoje owsiane, napoje słodzone słodem jęczmiennym, piwo
Przyprawy	Sól, pieprz ziarnisty, zioła, ocet winny, ocet jabłkowy, bezglutenowy sos sojowy (tamari)	Przyprawy typu vegeta, mieszanki przypraw (np. curry), musztardy, keczupy, sosy i zupy w proszku, gotowe dipy i dresingi, kostki bulionowe, posypki i gotowe dekoracje do ciast, przyprawy	Zwykły sos sojowy, zakwas z mąki zawierającej gluten, prażona cebulka
Inne	Bezglutenowy proszek do pieczenia, soda oczyszczona, drożdże, komunikanty niskoglutenowe, opłatki świąteczne bezglutenowe	Preparaty do odchudzania, niektóre leki, suplementy diety i preparaty wielowitaminowe, niektóre aromaty, kosmetyki z dodatkiem substancji pochodzenia zbożowego	Zwykły proszek do pieczenia, komunikanty i opłatki

Bibliografia:

Ciborowska H., Ciborowski A. Dietetyka. Żywnie zdrowego i chorego człowieka. Wydawnictwo PZWL, Warszawa 2021
Polskie Stowarzyszenie Osób z Celiakią i na Diecie Bezglutenowej, Grażyna Konińska, Anna Marczevska, Paulina Sabak-Huzior,
Małgorzata Źródłak: Celiakia i dieta bezglutenowa. Praktyczny poradnik, Wydanie XVI, Warszawa 2021