

## Zalecenia żywieniowe dla osób w nietolerancji glutenu

### Jednostki chorobowe związane z ograniczeniem lub eliminacją glutenu:

- Celiakia – znana również jako choroba trzewna, jest trwającą przez całe życie nietolerancją glutenu - białka obecnego w niektórych zbożach ,
- nieceliakalna nietolerancja glutenu – nowa jednostka chorobowa z grup glutenezależnych. Objawy pojawiają się u chorego po kilku godzinach lub dniach od kontaktu z glutenem ,
- alergia na pszenicę (mechanizmy alergiczne) – reakcja alergiczna na białka zawarte w pszenicy, występuje najczęściej u dzieci.

Gluten to mieszanina białek roślinnych występujących w ziarnach zbóż, tj. pszenica, jęczmień i żyto. Jest powszechnie stosowany w produkcji żywności jako substancja wiążąca wodę, stabilizująca oraz jako nośnik aromatów i przypraw.

**W nietolerancji glutenu bezwzględnie zabronione jest spożywanie potraw i produktów zawierające: pszenicę, żyto, jęczmień, owies, pszenżyto, orkisz, durum, kamut (odmiany pszenicy), oraz wszelkie wyroby z ich dodatkiem.**

Jedynym sposobem leczenia **celiakii jest dieta bezglutenowa**, polegającą na wykluczeniu z pożywienia produktów zbożowych zawierających gluten: pszenicę, owsa, jęczmienia, żyta. Produkty pochodzące z pszenicy, żyta, owsa, jęczmienia należy zastąpić produktami z ryżu, kukurydzy, prosa.

W typowej celiakii, występującej na podłożu genetycznym, dietę bezglutenową powinno stosować się przez całe życie.

Jeżeli okresowo pojawia się nietolerancja glutenu, wywołana np. nietolerancją laktozy, biegunką, długotrwałą kuracją antybiotykową, wtedy dietę bezglutenową stosuje się do chwili zregenerowania błony śluzowej, czyli odbudowy kosmków jelitowych.

Dieta bezglutenowa powinna być łatwo strawna, bogata w witaminy :A, D, C, kwas foliowy oraz w składniki mineralne, zwłaszcza wapń i żelazo.

Źródło: Dietetyka, Żywnieie zdrowego i chorego człowieka, H. Ciborowska, A. Rudnicka  
Opracowała: Aleksandra Nowak Dietetyk

## **Zalecenia żywieniowe dla osób w nietolerancji glutenu**

W okresie zaostrzenia choroby, kiedy pojawia się biegunka, z diety należy wyeliminować nie tylko gluten, lecz także na kilka tygodni mleko i jego przetwory, a czasem cukier buraczany.

### **W diecie przeciwwskazane jest podawanie takich potraw i produktów jak:**

- mąki pszennej, żytniej, kaszki mannej, kaszy perłowej, mazurskiej, pęczaka, płatków owsianych, otrębów pszennych,
- chleba, ciast, sucharków, biszkoptów, makaronów wykonanych z wyżej wymienionych mąk, przetwory zbożowe z orkiszu,
- deserów z dodatkiem mąki pszennej, z glutenem, czekolady nadziewanej, cukierków nadziewanych, wafle, gumy do żucia, ciasta z mąki z glutenem
- kakao, kawa zbożowa inka, napoje gazowane, alkoholowe
- mięsa i wędliny tłuste, konserwy rybne, kiełbasy niższego gatunku ( mogą zawierać dodatek mąki)
- półprodukty – panierowane
- wszystkie zupy zagęszczane mąką

### **Produkty i potrawy zalecane w diecie bezglutenowej :**

- mąka, kasza, skrobia kukurydziana
- mąka, płatki, skrobia ryżowa, ryż, kleiki ryżowe
- mączka ziemniaczana, kasza i mąka jagłana
- soja, soczewica, tapioka, mąka niskobiałkowa, makarony bezglutenowe, kasza gryczana
- desery : budynie, galaretki, kisiele, zagęszczane mąką ziemniaczaną, popcorn
- mleko, napoje mleczne ( jeśli nie ma nietolerancji mleka)
- kakao naturalne, herbata, napary z ziół, kompoty, bobofruity itp.
- mięsa i wędliny chude, podroby
- oleje
- warzywa i owoce bez ograniczeń w postaci soków

## Zalecenia żywieniowe dla osób w nietolerancji glutenu

### Wskazówki dotyczące diety:

- jadłospis powinien składać się z 4-5 posiłków, regularnie podawanych w niewielkich porcjach.,
- dieta powinna być urozmaicona, estetycznie przyrządzona i podawana,
- potrawy powinny być gotowane w wodzie, na parze, w szybkowarze, naczyniach bez wody lub duszone bez tłuszczu, albo pieczone we folii przezroczystej,
- ograniczyć powinno się potrawy smażone, pieczone w duże ilości tłuszczu, a w czasie zaostrzenia choroby należy je z diety wykluczyć,
- przygotowując posiłki z produktów bezglutenowych w domu, należy uważać by nie doszło do zanieczyszczenia glutenem, np. poprzez użycie tej samej deski do krojenia chleba bezglutenowego i odpowiednika zawierającego gluten,
- zadbać o wszelkie osobne naczynia do przygotowywania posiłków dla osób na diecie bezglutenowej,
- nie należy używać tych samych, wspólnych sztućców do nakładania dań glutenowych i bezglutenowych na wspólnym stole.

Nieprzestrzeganie zasad diety bezglutenowej może przyczynić się do niedoborów składników obecnych w zakazanych produktach zbożowych. Należą do nich błonnik pokarmowy, witaminy z grupy B, cynk, selen i żelazo. W związku z tym należy zadbać o dostarczenie ich z zalecanych źródeł. Eliminacja glutenu z diety może powodować również zwiększone spożycie tłuszczów nasyconych, soli i cukru.

Wszystkie produkty bezglutenowe powinny być oznaczone międzynarodowym symbolem „Przekreślonego kłosa” albo posiadać napis „Produkt bezglutenowy”. Według Światowej Organizacji Zdrowia dopuszczalna zawartość glutenu w produktach dietetycznych wynosi 20mg/kg.

## Zalecenia żywieniowe dla osób w nietolerancji glutenu

### Wybrane produkty i potrawy dozwolone i zabronione w diecie bezglutenowej

DOZWOLONE	PRZECIWWSKAZANE
mąka kukurydziana, kasza kukurydziana, skrobia kukurydziana, mąka ryżowa, ryż, płatki ryżowe, kleiki ryżowe, skrobia ryżowa, mączka ziemniaczana, kasza jaglana (z prosa), mąka jaglana, mąka sojowa (z soi), soja, soczewica, tapioka (z bulw manioku), sorgo, sago (z palmy sojowej), skrobia pszenna, mąka niskobiałkowa, makarony bezglutenowe, kasza gryczana	mąka pszenna, mąka żytnia, kasza, manna, kasza jęczmienna: mazurska, perłowa, pęczak, płatki owsiane, otręby pszenne
pieczywo bezglutenowe, ciasta: biszkopty, ciasta drożdżowe, kruche, herbatniki, wafle, krakersy, chrupki (przygotowane z wyżej wymienionych mąk), popcorn (kukurydza prażona)	chleb, ciasta, sucharki, biszkopty, makarony wykonane z wyżej wymienionych mąk, przetwory zbożowe z orkiszu
desery: budynie, galaretki, kisiele, zagęszczone mąką ziemniaczaną, ryżową, kukurydzianą, cukier, glukoza, miód, dżemy, landrynki, lizaki, dropsy, twarda czekolada mleczna i gorzka	desery z dodatkiem mąki pszennej z glutenem, czekolada nadziewana, cukierki nadziewane, batony, wafle, guma do żucia, ciasta z mąki z glutenem
mleko, napoje mleczne, kefir, jogurt, sery (jeżeli nie ma nietolerancji mleka)	jogurt z dodatkiem mąki
kakao naturalne, herbata, napary z ziół, kompoty, bobo, fruty, junior fruty	kakao owsiane, kawa zbożowa „inka”, napoje gazowane, alkoholowe
mięsa chude: kurczak, indyk, królik, ryby, cielęcina, wołowina, wędliny: szynka, polędwica wieprzowa, z drobiu, baleron	mięsa tłuste, konserwy mięsne, rybne, kiełbasy niższego gatunku, pasztetowa, mogą zawierać dodatek mąki
podroby: wątroba, płuca, nerki w ograniczonych ilościach, tłuszcze: oliwa z oliwek, masło, olej, rzepakowy, bezerukowy, sojowy, słonecznikowy, śmietana	półprodukty gotowe – panierowane, np. filety rybne, kotlety, wszystkie potrawy w mące zawierające gluten, smalec, słonina, boczek, kwaśna śmietana
warzywa i owoce dozwolone bez ograniczeń w postaci soków, napojów, przecierów, surówek, potraw gotowanych	w okresie zaostrzenia choroby: kapusta, fasola, groch, grzyby, cebula, ogórki, gruszki, śliwki, wiśnie, czereśnie
zupy i sosy mleczne, owocowe, warzywne, chudy rosół z dodatkami produktów bezglutenowych, zagęszczone mąką sojową, kukurydzianą, ziemniaczaną, skrobia pszenną	w początkowym okresie choroby niewskazane są zupy z warzyw wzdymających; wszystkie zupy i sosy zagęszczane zasmażkami, mąka zawierająca gluten, z kluskami, grzankami, makaronem



Szpital Powiatowy  
w Rawiczu Sp. z o.o.

### **Zalecenia żywieniowe dla osób w nietolerancji glutenu**

	wykonanym z mąki z glutenem
przyprawy łagodne: sól, wanilia, cynamon, majeranek, szczypiorek, pietruszka, koperek, kwasek cytrynowy, sok z cytryny	przyprawy ostre: ocet, musztarda, ostra papryka, pieprz