



Dieta bezglutenowa (Specjalna - Sp.)

Zastosowanie diety. Zasady ogólne

Dieta bezglutenowa to sposób odżywiania, w którym całkowicie eliminuje się gluten zawarty w zbożowych produktach naturalnych i przetworzonych, z pszenicy, żyta, jęczmienia i tradycyjnego owsa.

W celiakii ten sposób żywienia stosujemy przez całe życie, natomiast w alergii pokarmowej na pszenicę lub żyto - do czasu nabycia tolerancji na gluten. Z diety należy wyeliminować wszelkie przetwory z tych zbóż, takie jak tradycyjne chleby, bułki, kasze, ciasta, herbatniki, słodkie wypieki, a także niektóre wędliny z dodatkiem mąki lub grysiku, np. parówki.

Dozwolone są produkty z ryżu, kukurydzy, ziemniaków (pod postacią mąki, płatków i kaszek. Na rynku dostępny jest coraz bogatszy asortyment produktów bezglutenowych gotowych, opatrzonych Symbolem Przekreślonego Kłosa (tj. makarony, chleby, bułki, pieczywo cukiernicze, słodczyce lub spody do pizzy). Należy jednak zachować dużą ostrożność w ich doborze i starannie czytać etykiety.

Potrawy w diecie bezglutenowej, szczególnie w okresie niedługo po rozpoznaniu choroby, gdy jeszcze występują jej objawy, powinny być przygotowywane na bazie produktów naturalnych. W chorobach układu pokarmowego, których podłożem jest alergja, w tym nietolerancja glutenu, wszystkie potrawy powinno przygotowywać się w domu.



Produkty wskazane i przeciwwskazane

Produkty zbożowe nie zawierające glutenu – wskazane:

- Kukurydza
- Ryż biały i brązowy
- Ziemniaki
- Soja
- proso (kasza jaglana)
- gryka
- quinoa
- tapioka
- amarantus
- maniok
- soczewica
- fasola
- sorgo
- orzechy
- świeże nieprzetworzone mięso
- drób
- ryby
- jaja
- owoce
- warzywa
- oleje
- masło



- mleko i przetwory mleczne

Za bezglutenowe uznaje się również produkty przetworzone, które oznaczone są międzynarodowym znakiem Przekreślonego Kłosa, tj. mąki i kasze ze zbóż naturalnie bezglutenowych, gotowe mieszanki mączne bezglutenowe, również popcorn, owies bezglutenowy, bułka tarta bezglutenowa.

Należy zwracać uwagę na to, iż płatki śniadaniowe kukurydziane mogą zawierać słód jęczmienny, natomiast mąka kukurydziana, ryżowa, gryczana dostępne w sprzedaży ogólnej, mogą być zanieczyszczone glutenem.

Produkty zbożowe zawierające gluten – przeciwwskazane:

- pszenica i jej dalsze odmiany (orkisz, płaskurka, samopsza, durum)
- pszenżyto
- jęczmień
- żyto
- zwykły owies ze względu na zanieczyszczenie
- mąki: pszenna, żytnia, jęczmienna
- płatki pszenne, jęczmienne, żytnie, owsiane
- kasza manna, kuskus, kasza jęczmienna (pęczak, mazurska perłowa), musli, kasza owsiana, kaszki błyskawiczne zbożowe i mleko zbożowe
- makarony z wymienionych zbóż i inne potrawy np. pierogi, pyzy, kopytka, naleśniki
- pieczywo – każde z ww. mąki, jeśli nie jest oznaczone jako bezglutenowe (tj. chleb biały, razowy, bułki, bagietki, maca, pumpernikiel, pieczywo



chrupkie, precle)

- pieczywo cukiernicze suche (herbatniki, ciastka, wafle, biszkopty, sucharki, paluszki)
- niektóre produkty przetworzone /gotowe mogą również zawierać gluten, np. wędliny, konserwy rybne i mięsne, wyroby garmażeryjne, pasztety, parówki, panierki do mięs i ryb oraz potrawy panierowane, jogurty owocowe, maślanki smakowe, produkty mleczne o obniżonej zawartości tłuszczu, sery topione, wyroby seropodobne, gotowe sery białe do serników, sery pleśniowe, napoje mleczne z ziaren zbóż, majonezy, gotowe sosy (dressingi), przeciery pomidorowe, placki ziemniaczane, kotlety sojowe, produkty sojowe, majonezy sojowe, warzywa smażone panierowane lub podane tradycyjnie z bułką tarta, owoce suszone, wsady owocowe, guma do żucia, żelki, nadziewane cukierki, batony, gotowe budynie, lody, czekolada, czekoladki, chipsy, ciasta i ciasteczka upieczone z niedozwolonych mąk, słód jęczmienny, napoje owocowo-warzywne, czekolada do picia na gorąco, kawy rozpuszczalne aromatyzowane, kawa zbożowa, kakao owsiane, napoje słodzone słodem jęczmiennym, piwo, vegeta, curry, musztardy, keczupy, gotowe sosy w proszku, gotowe dipy i dressingi.

Przed zakupem gotowego produktu, należy zawsze zapoznać się z etykietą na opakowaniu!

Opracowanie:

Katarzyna Kosałka-Król

Aktualizacja: 16.12.2022r.