



Minister Zdrowia

Warszawa, 29 maja 2019

ZPN.051.1.2019

Polskie Stowarzyszenie Osób
z Celiakią i na Diecie
Bezglutenowej

Szanowni Państwo,

w odpowiedzi na petycję z dnia 19 marca 2019 r. w sprawie dyskryminacji osób chorych na celiakię, proszę o przyjęcie poniższych informacji.

Żywnienie ma kluczowe znaczenie w postępowaniu terapeutycznym wielu jednostek chorobowych. Niewątpliwie dla osób ze zdiagnozowaną celiakią podstawą leczenia jest stosowanie diety bezglutenowej. W celiakii dieta musi być przestrzegana przez całe życie. Wskazać jednak należy, że konieczność stosowania diety bezglutenowej nie oznacza radykalnych, restrykcyjnych zmian w jadłospisie. Jej stosowanie nie jest też przeszkodą w realizacji prawidłowego żywienia. Stosując dietę można spożywać takie same dania jak w diecie tradycyjnej (np. pieczywo, naleśniki czy ciasta). Dania te powinny zostać jednak przygotowane w bezglutenowej wersji. Wiele popularnych dań, które odnajdziemy w diecie tradycyjnej z powodzeniem może znaleźć się na talerzu osób ze zdiagnozowaną celiakią. W diecie bezglutenowej można stosować wiele produktów wytworzonych z surowców naturalnie niezawierających glutenu. Kasze bezglutenowe, np. gryczana czy jaglana, są szczególnie bogatym źródłem witamin i składników mineralnych. Dużym urozmaiceniem diety może okazać się włączenie do jadłospisu produktów z amarantusa, quinoi, teff, sorgo, tapioki czy manioku. Produkty te stanowią wartościową bezglutenową alternatywę dla tradycyjnych zbóż w zwykłej diecie. Naturalnie bezglutenowe grupy produktów, które

powinny być uwzględniane w zbilansowanej diecie, to również warzywa, owoce, rośliny strączkowe, orzechy, nasiona, pestki, mleko i produkty mleczne, mięso, ryby i jaja, tłuszcze roślinne oraz masło. Ważne jest każdorazowe sprawdzanie informacji znajdujących się na etykiecie środka spożywczego, aby upewnić się, że produkt nie zawiera dodatku glutenu. Realizując dietę bezglutenową, należy zwracać uwagę nie tylko na zawartość glutenu w produktach spożywczych, ale także na ich wartość odżywczą, w tym zawartość energii, tłuszczu, nasyconych kwasów tłuszczowych, cukrów prostych oraz soli. Wysoka podaż wymienionych składników może istotnie zwiększać ryzyko wystąpienia chorób cywilizacyjnych, w tym przede wszystkim nadwagi i otyłości. Istotny jest również odpowiedni sposób przechowywania żywności bezglutenowej i przygotowywania bezglutenowych posiłków, tak aby uniknąć ich wtórnego zanieczyszczenia glutenem.

Należy podkreślić, że dla osób leczonych dietą bezglutenową nie określono odrębnych zaleceń dietetycznych odnośnie zapotrzebowania na składniki odżywcze. Zasady realizowania prawidłowo zbilansowanej diety są takie same jak dla zdrowej populacji. Planując jadłospis pomocna może okazać się Piramida Zdrowego Żywienia i Aktywności fizycznej oraz dołączone do niej zasady racjonalnego żywienia.

Aktualnie w Ministerstwie Zdrowia nie są prowadzone prace legislacyjne mające na celu wprowadzenie refundacji bezglutenowych środków spożywczych. Zachęcam natomiast wszystkie osoby zmagające się z celiakią do skorzystania z bezpłatnych porad dietetycznych oferowanych przez Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej. Dietetycy Centrum Dietetycznego Online, działającego w NCEŻ, z chęcią udzielą pacjentom praktycznych porad dotyczących planowania i realizacji diety bezglutenowej, łącznie ze wskazówkami, jakie produkty należy wybierać, a także na co zwrócić uwagę podczas robienia zakupów. Korzystając z usługi otrzymacie Państwo także specjalistyczne zalecenia dietetyczne oraz pomysły na smaczne i proste bezglutenowe potrawy.

Zbigniew J. Król

Podsekretarz Stanu

/dokument podpisany elektronicznie/