



## SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ

Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji w Szczecinie

ul. Jagiellońska 44, 70-382 Szczecin, tel.: 91 43 29 503 lub 500, fax 91 43 29 501

www.spzozmswia.szczecin.pl biuro@spzozmswia.szczecin.pl

BGK 32 1130 1176 0022 2137 2520 0006, NIP 852-21-98-181, REGON 810733454, KRS 0000001757

### ZALECENIA ŻYWIENIOWE – DIETA BEZGLUTENOWA

**Dietę stosuje się u pacjentów:**

- w chorobie trzewnej (celiakia)
- w nieceliakcyjnej nadwrażliwości na gluten
- choroba Duhringa

Należy stosować się do ogólnych zasad zdrowego żywienia: powinno się spożywać 5 posiłków dziennie, ale o małej objętości. Dieta bezglutenowa polega na absolutnym wykluczeniu z jadłospisu glutenu, czyli białka. Najpopularniejsze produkty bezglutenowe, które są bezpieczne do spożycia dla chorych na celiakię, to: soja, kukurydza, proso, ryż, ziemniaki, gryka, maniok, soczewica, fasola, sorgo, wszelkie owoce i warzywa oraz orzechy, ryby i mięso. W diecie bezglutenowej bezpieczna jest również naturalna kawa, herbata i miód. Produkty absolutnie zabronione przy chorobie trzewnej to: pszenica, żyto, jęczmień, wszelkiego rodzaju pieczywo zwykłe, mąki i makarony na bazie zbożowej, kasza manna oraz jęczmienna, ciastka i herbatniki. Zalecane są: pieczywo bezglutenowe, produkty zbożowe bezglutenowe i inne, ze znakiem przekreślonego kłosa na opakowaniu.

Stosowanie diety jest uzasadnione w przypadkach nietolerancji glutenu ze względu na brak możliwości przetworzenia przez organizm i występowanie objawów chorobowych. Dieta powinna być zbilansowana, urozmaicona, uwzględniająca produkty pochodzące z różnych grup żywności oraz dobrze akceptowana.

#### ZALECENIA I UWAGI

**Jedz regularnie.** Posiłki spożywaj 4-5 razy dziennie, małe objętościowo o stałych porach. Potrawy nie powinny być zbyt gorące ani zbyt zimne.

**Technologia produkcji** potraw może obejmować dowolne termiczne procesy technologiczne: smażenie, pieczenie, duszenie, gotowanie, gotowanie na parze.

**Spożywane produkty** nie mogą zawierać glutenu. Do produktów zawierających gluten należą przede wszystkim środki spożywcze wyprodukowane na bazie surowców zbożowych, pochodzących z pszenicy, żyta, jęczmienia i owsa, takie jak: bułki, chleb pszenny, pszenno-żytni, żytni, razowy, pieczywo chrupkie, pumpernikiel, a także kasze (manna, jęczmienna, perłowa, pęczak), makarony, płatki owsiane, otręby i kielki z tych zbóż.

**Zupy, sosy i potrawy** podprawia się zasmażkami lub zawiesinami z wody i mąki bezglutenowej (kukurydzianej, ziemniaczanej, ryżowej, gryczanej, z amarantusa, sojowej, ciecioriki, tapioki).

**Warzywa i owoce** (wszystkie gatunki) mogą być spożywane w postaci świeżej, surowej, mrożonej, konserwowanej, w postaci sałatek, surówek.

**Wybierając produkty należy dokładnie czytać informacje o składzie na opakowaniu.**

Szczególną ostrożność należy zachować przy wybieraniu koncentratów, konserw, półproduktów, dań gotowych, gdyż one często zawierają gluten.

**Należy szukać** takie produkty bezglutenowe, które są oznakowane symbolem graficznym np. znak przekreślonego kłosa.

**W przetwory mięsne**, takie jak wędliny, szynki, kiełbasy, najlepiej zaopatrywać się u znanych producentów, którzy nie dodają surowców zawierających gluten. Najlepiej wytwarzać je samemu ze świeżego mięsa w domowych warunkach.

**Dietę warto też wzbogacić** w suszone owoce, orzechy, ziarna słonecznika, sezamu czy pestki dyni, które dostarczają błonnika pokarmowego, a także składników mineralnych i witamin.

**Potrawy należy przyprawiać** solą, pieprzem, chili, ziołami, sokiem z cytryny, cynamonem, gałką muszkatołową.

## Produkty i potrawy wskazane i przeciwwskazane w diecie bezglutenowej

Grupa produktów	Nie zawierają glutenu	Mogą zawierać gluten	Zawierają gluten
<b>Produkty zbożowe</b>	Zboża naturalnie niezawierające glutenu: ryż biały i brązowy, kukurydza, gryka, proso, amarantus, quinoa, mąki i kasze ze zbóż naturalnie bezglutenowych (np. kasza jaglana z prosa, gryczana), płatki ryżowe, skrobia kukurydziana, ryżowa i z tapioki, gotowe mieszanki mączne bezglutenowe, pieczywo i makarony z mąk bezglutenowych wykonane samodzielnie oraz kupne oznakowane znakiem „przekreślonego kłosa”, kaszki dla dzieci ryżowe i kukurydziane, chrupki kukurydziane, popcorn, owies bezglutenowy (z zastrzeżeniami), bułka tarta bezglutenowa	Płatki śniadaniowe kukurydziane mogą zawierać sód jęczmienny, mąka kukurydziana, ryżowa, gryczana dostępne w sprzedaży ogólnej mogą być zanieczyszczone glutenem	Pszenica (i jej dawne odmiany, np. orkisz, płaskurka), pszenżyto, jęczmień, żyto, zwykły owies (ze względu na zanieczyszczenia), mąka pszenna, żytnia, jęczmienna, płatki pszenne, jęczmienne, żytnie, owsiane, kasza manna, kuskus, kasza jęczmienna (pęczak, mazurska, perłowa), musli, kasze owsiane, kaszki błyskawiczne zbożowe i mleczno – zbożowe, makaron pszenny, makaron żytni, pierogi, pyzy, kopytka, naleśniki, pieczywo – każde – jeśli nie jest oznaczone jako bezglutenowe (chleb biały i razowy, bułki, bagietki, maca, pumpernikiel, pieczywo chrupkie, precele), pieczywo cukiernicze suche (herbatniki, ciastka, wafle, biszkopty, pierniczki, sucharki, paluszki itp.), ciasta, ciastka, drożdżówki, pizza, bułka do hamburgera, bułka tarta
<b>Mięso, ryby, jaja</b>	Świeże nieprzetworzone mięso, ryby, jaja	Wędliny (także te wysokogatunkowe typu szynka), zwłaszcza tzw. wędliny wysokowydajne, konserwy rybne i mięsne, wędliny podrobowe (kaszanka, pasztetowa, pasztet), wyroby garmażeryjne mięsne ( parówki, kotlety mielone, pulpety, hamburgery)	Panierki do mięs i ryb oraz potrawy panierowane
<b>Mleko i produkty mleczne</b>	Mleko świeże, mleko w kartonie, mleko zagęszczane, mleko w proszku, kefir, maślanka, jogurt naturalny, nieprzetworzony ser biały, żółty	Jogurty owocowe, maślanki smakowe, napoje czekoladowe, produkty mleczne o obniżonej zawartości tłuszczu, serki topione, śmietana (zagęstnik), tanie sery żółte (tzw. wyroby seropodobne); gotowe sery białe do serników (niektórzy producenci dodają błonnik pszenny), sery pleśniowe	Napoje mleczne z dodatkiem słodki jęczmiennego, produkty mleczne z ziarnami zbóż
<b>Tłuszcze</b>	Masło, smalec, margaryna, olej roślinny, oliwa z oliwek	Majonezy, gotowe sosy (dresingi)	Olej z kielków pszenicy
<b>Warzywa i przetwory z warzyw</b>	Wszystkie warzywa (świeże, mrożone, konserwowane bez dodatków), strączkowe (groch, fasola, soczewica), ziemniaki, skrobia ziemniaczana	Sałatki z majonezem i dresingami o nieznanym składzie, przeciery pomidorowe, niektóre fasole w puszkach, placki ziemniaczane, produkty wegetariańskie typu kotlety sojowe, pasztety sojowe,	Warzywa smażone panierowane, warzywa z tartą bułką

		majonezy sojowe	
<b>Owoce</b>	Wszystkie owoce (świeże, mrożone, konserwowane)	Owoce suszone, wsady owocowe	
<b>Cukier, słodycze, desery</b>	Cukier, dżem, miód, landrynki, ciasta i ciastka upieczone z dozwolonych produktów, kisiele i budynie domowe z mąki ziemniaczanej, ciasta i ciastka oznakowane znakiem „przekreślonego kłosa”	Guma do żucia, żelki, nadziewane cukierki, batony, gotowe budynie, lody, czekolada i czekoladki, chipsy	Ciasta i ciastka upieczone z niedozwolonych mąk lub z niedozwolonym proszkiem do pieczenia, słód jęczmienny
<b>Napoje</b>	Herbata, kawa naturalna, soki owocowe, wody mineralne, kompoty, napary z ziół, czyste alkohole	Niektóre tanie kawy rozpuszczalne, zwłaszcza aromatyzowane, czekolada do picia na gorąco, napoje owocowo-warzywne, alkohole z dodatkami smakowymi	Kawa zbożowa, kakao owsiane, napoje słodzone słodem jęczmiennym, piwo
<b>Przyprawy</b>	Sól, pieprz, zioła, jednorodne przyprawy, ocet winny, ocet jabłkowy, bezglutenowy sos sojowy Tamari	Jarzyнки typu vegeta, mieszanki przypraw (np. curry), musztardy, keczupy, sosy w proszku gotowe dipy i dresingi	Zwykły sos sojowy
<b>Zupy</b>	Zupy domowe z dozwolonych produktów	Zupy w proszku (instant), niektóre kostki bulionowe	Zupy zaprawiane mąką, zupy z makaronem, z lanym ciastem
<b>Inne</b>	Proszek do pieczenia bezglutenowy, soda spożywcza, komunikanty niskoglutenowe	Preparaty do odchudzania, niektóre leki i preparaty wielowitaminowe, niektóre aromaty, cukier waniliowy	Zwykły proszek do pieczenia, hydrolizowane białko roślinne, seitan (zastępnik mięsa stosowany przez wegetarian) komunikanty z mąki pszennej

**Za bezglutenowe uznaje się również produkty, w których według ustaleń FAO/WHO zawartość glutenu nie przekracza 20 ppm (20 mg na kg) i oznacza się je międzynarodowym znakiem przekreślonego kłosa.**

#### **Przykładowy jadłospis bezglutenowy:**

**Śniadanie:** herbata z cytryną, bułka gryczana, masło, pasta z awokado z czosnkiem, papryka czerwona

**Obiad:** koperkowa z ziemniakami, bitki wołowe , ćwikła , kasza gryczana, kompot

**Podwieczorek:** budyń śmietankowy z sokiem z owoców leśnych

**Kolacja:** herbata, pieczywo ryżowe, masło, schab wędzony domowy, pomidor