



Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Puławach

Dieta bezglutenowa

Gluten to mieszanina białek roślinnych: gluteniny i gliadyny znajdujących się w ziarnach popularnych zbóż, jak: pszenica, żyto, jęczmień.

Gluten posiada właściwości takie jak: elastyczność, sprężystość, lepkość, kleistość, plastyczność. Ponadto wiąże tłuszcz z wodą, emulguje i stabilizuje, jest doskonałym nośnikiem dla aromatów i przypraw. Dlatego jest tak powszechnie stosowany w przemyśle spożywczym.

Choroby związane z glutenem dzielimy na: celiakię, alergię na pszenicę i nieceliakalną nadwrażliwość na gluten.

W przypadku alergii przyczyną jest udział mechanizmów immunologicznych, natomiast wszystkie pozostałe reakcje są określane mianem nadwrażliwości pokarmowej lub nietolerancji pokarmowej. Choroby te mogą mieć bardzo zbliżone objawy i przebieg, ale różne przyczyny i w związku z tym postępowanie jest odmienne. Konieczna jest zatem dobra diagnoza.

Zabronione w diecie bezglutenowej są zboża: pszenica (także orkisz, płaskurka, samopsza), jęczmień, żyto i zwykły owies oraz wszystkie produkty z ich dodatkiem.

Naturalnie bezglutenowe są: kukurydza, ryż, ziemniaki, soja, proso, gryka, tapioka, amarantus, maniok, rośliny strączkowe, sorgo, orzechy, a także mięso, jaja, owoce i warzywa.

Za bezglutenowe uznaje się także produkty przetworzone, w których zawartość glutenu nie przekracza 20 ppm (20 mg na kg). Mogą być one opisane słownie jako bezglutenowe oraz zawierać międzynarodowy licencjonowany znak Przekreślonego Kłosa lub inny symbol wymyślony przez producenta oznaczający produkt bezglutenowy.

Problem przy wyborze stanowią te produkty, które mogą zawierać gluten, chociaż się go w nim nie spodziewamy.

Grupa produktów	Nie zawierają glutenu	Mogą zawierać	Zawierają
Produkty zbożowe	Zboża naturalnie bezglutenowe: ryż, kukurydza, gryka, proso, amarantus, quinoa, teff, sorgo. Kasze ze zbóż naturalnie bezglutenowych (np. kasza jaglana z prosa). Opisane lub oznaczone jako bezglutenowe: mąki, płatki	Płatki śniadaniowe kukurydziane (mogą zawierać słód jęczmienny). Mąki, kasze, makarony, chrupki i płatki ze zbóż naturalnie bezglutenowych (np. kasza jaglana, gryczana, mąka kukurydziana, ryżowa itp.) dostępne w sprzedaży ogólnej mogą zawierać	Pszenica (i wszystkie jej odmiany: orkisz, samopsza i płaskurka), jęczmień, żyto, zwykły owies, mąki: pszenna, żytnia, jęczmienna, owsiana, płatki: pszenne, jęczmienne, żytnie, owsiane, kasza manna, kuskus, bulgur, kasza

	ryżowe, skrobia kukurydziana i ryżowa, pieczywo i makarony, popcorn bez dodatków, certyfikowany owies, bułka tarta.	gluten, chrupki kukurydziane.	jęczmienna (pęczak, mazurska, perłowa), müsli, kasza owsiana, kaszki błyskawiczne zbożowe i mleczno-zbożowe, 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 zbożowe dodatki.
Mleko i produkty mleczne	Mleko świeże, UHT, zagęszczone, w proszku, kefir, maślanka, śmietana, jogurt naturalny, twaróg naturalny, ser żółty.	Jogurty, 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 słodu jęczmiennego, jogurty z dodatkiem płatków lub otrębów zbożowych, desery mleczne ze zbożowymi dodatkami.
Tłuszcze	Masło, smalec, olej roślinny, oliwa z oliwek, masła orzechowe.	Majonezy, margaryny, olej z kielków pszenicy.	
Warzywa i przetwory z warzyw	Wszystkie warzywa świeże, konserwowane bez dodatków, również strączkowe (groch, fasola, soczewica), ziemniaki, skrobia ziemniaczana, mąka ziemniaczana.	Salatki z majonezem i dresingami, chrzan tarty, niektóre fasole w puszkach, placki ziemniaczane, produkty wegetariańskie typu kotlety sojowe, pasztety warzywne, majonezy wegańskie, niektóre warzywa mrożone.	Warzywa zasmażane albo zagęszczane mąką, panierowane, seitan (zastępnik mięsa dla wegetarian – jest to czysty gluten).
Owoce	Wszystkie owoce świeże, konserwowane bez dodatków.	Niektóre owoce suszone i mrożone, wsady owocowe.	
Cukier, słodczyce, desery	Cukier, dżem, miód, syrop klonowy, melasa, ciasta i ciastka upieczone z dozwolonych produktów, kisiele, budynie, ciasta i ciastka oznaczone jako bezglutenowe.	Guma do żucia, żelki, galaretki w cukrze i w czekoladzie, nadziewane cukierki, landrynki, batony, kisiele, budynie, galaretki i puddingi, lody, czekolada i czekoladki, chipsy, cukier wanilinowy.	Ciasta i ciastka upieczone z niedozwolonych mąk lub ze zwykłym proszkiem do pieczenia, słód jęczmienny.
Napoje	Herbata i 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 kawa z dodatkiem kawy zbożowej, napoje owsiane i słodzone słodem jęczmiennym, zbożowe

		mieszanki herbaciane lub yerba mate.	„mleka” i „śmietanki” wegańskie, piwo.
Przyprawy	Sól, pieprz ziarnisty, zioła, ocet winny, spirytusowy, jabłkowy, bezglutenowy sos sojowy (tamari).	Przyprawy, mieszanki przypraw np. curry, przyprawy typu vegeta, musztardy, keczupy, gotowe dipy i dresingi, kostki bulionowe, sosy w proszku, posypki i gotowe dekoracje do ciast, dodatki do ryżu do sushi.	Zwykły sos sojowy, prażona cebulka.
Zupy	Zupy z dozwolonych produktów.	Zupy w proszku (instant).	Zupy zaprawiane mąką, zupy z makaronem, z lanym ciastem, na zakwasie z mąki zawierającej gluten.
Inne	Bezglutenowy proszek do pieczenia, soda oczyszczona, drożdże, komunikanty niskoglutenu, opłatki świąteczne bezglutenowe.	Preparaty do odchudzania, niektóre suplementy diety i preparaty wielowitaminowe, niektóre aromaty.	Zwykły proszek do pieczenia, komunikanty i opłatki świąteczne.

Dodatki dozwolone na diecie bezglutenowej:

agar, guma guar, guma ksantanowa, karagen, karob, mączka chleba świętojańskiego, pektyna, syrop klonowy, syrop glukozowo-fruktozowy, dekstroza, maltodekstryny, skrobia modyfikowana, gluteaminian sodu (o ile nie jest wyraźnie napisane, że jest produkowany z pszenicy), acetylowany adypinian dwuskrobiowy.

Źródła:

www.bezglutenowamam.pl

www.celiakia.pl

www.1000dni.pl

Dietetyka- Żywność zdrowego i chorego człowieka, H. Ciborowska, A. Rudnicka; Wyd. PZWL, Warszawa, 2009

Opracowała:

Katarzyna Rułka – Dietetyk

Ewa Kawalec – mgr pielęgniarstwa

Edukator ds. diabetologii