

DIETA BEZGLUTENOWA

Jeżeli otrzymałeś/łaś zalecenia do stosowania tej diety musisz wiedzieć, że jest to dieta lecznicza i stosowanie jej jest jedynym sposobem leczenia w chorobie trzewnej (celiakii).

WAŻNE:

- stosowanie tej diety zaleca się po przeprowadzeniu szeregu badań
- stosowanie diety bezglutenowej bez konsultacji z gastroenterologiem i przed wykonaniem specjalistycznych badań może opóźnić postawienie prawidłowej diagnozy
- w diecie bezglutenowej bezwzględnie zabronione jest spożywanie produktów zawierających pszenicę, żyto, jęczmień oraz w polskich warunkach – owies, a także pszenżyto i orkisz oraz wszelkich produktów z ich dodatkiem
- jeżeli jesteś na diecie bezglutenowej wydziel sobie w kuchni swoją szafkę na Twoje produkty (mąki, kasze, makarony), aby nie stykały się z produktami zawierającymi gluten, półkę w lodówce, zaopatrzyć się w oddzielne: deskę i nóż, przeznaczone tylko dla Ciebie
- na zakupach sięgaj po produkty z przekreślonym kłosem - to są bezpieczne produkty dla Ciebie, nie kupuj kasz na targu (są zanieczyszczone glutenem), nie kupuj pieczywa w sklepach i piekarniach, gdzie dostępne są również produkty zawierające gluten, możesz wykonać je samodzielnie lub kupić w specjalistycznych sklepach (dla twojego bezpieczeństwa jest ono zapakowane)
- czytaj etykiety produktów, które chcesz zakupić, jeśli skład danego produktu może zawierać nawet śladowe ilości glutenu – ten produkt nie jest dla Ciebie
- jeżeli jesteś osobą wierzącą i często przystępującą do Komunii Św. podczas nabożeństw, musisz wiedzieć, że w opłatku komunii znajduje się toksyczny dla Ciebie gluten. Nie musisz jednak rezygnować z udziału w tym sakramencie, gdyż obecnie w wielu miastach są parafie przyjazne bezglutenowcom i w nich można przyjąć bezglutenową komunię, po uprzednim zgłoszeniu księdzu, najczęściej telefonicznym. Wykaz parafii można znaleźć na stronie internetowej

ZASADY DIETY:

- powinna to być dieta łatwostrawna, bogata w pełnowartościowe białko, z ograniczeniem tłuszczu, bogata w witaminy: A,D,C, kwas foliowy oraz składniki mineralne, zwłaszcza wapń i żelazo
- w stanach zaostrzenia choroby, kiedy pojawia się biegunka, z diety wyklucza się na kilka tygodni nie tylko gluten, ale i mleko oraz przetwory mleczne. Mleko zastępuje się preparatami mleko zastępczymi
- niedobory białka uzupełnia się wprowadzając większą ilość mięsa z drobiu, cielęciny, wołowiny, królika, ryb
- z diety wykluczamy również potrawy tłuste, smażone, przetwory z mięsa – kaszankę, pasztet, pasztetową, konserwy, tłuste wędliny, tłuszcze zwierzęce (poza masłem i śmietaną), kawę zbożową, kakao owsiane, wody gazowane, ostre przyprawy
- początkowo warzywa i owoce powinny być przetarte, papkowate, a także podaje się je w postaci soków i drobno startych surówek. Podawanie warzyw i owoców likwiduje niedobory witaminowe oraz składników pokarmowych, a także błonnika pokarmowego.
- zalecane jest podawanie 5 posiłków, w niewielkich porcjach
- potrawy powinny być gotowane w wodzie, na parze, w szybkowarach, duszone bez tłuszczu, albo pieczone w folii lub pergaminie
- posiłki należy zagęszczać mąką kukurydzianą, ziemniaczaną, sojową, ryżową
- w diecie bezglutenowej bezmlecznej należy wykluczyć mleko, sery, masło, śmietanę, zwiększyć natomiast ilość ryb, wędlin, olejów

Zawartość glutenu w poszczególnych produktach:

Grupa produktów	Nie zawierają glutenu	Mogą zawierać gluten	Zawierają gluten
Warzywa	wszystkie świeże mrożone (bez przypraw), przeciery i koncentraty (bez dodatków)	konserwowe (np. papryka, ogórki)	zagęszczone mąką glutenową z dodatkiem tłustych sosów, zasmażek
Owoce	wszystkie świeże mrożone, kandyzowane w syropach bez dodatków	suszone	-
Produkty zbożowe	zboża: kukurydza, ryż (np. biały, brązowy, dziki), proso, gryka, amarantus, sorgo, teff (miłka abisyńska), quinoa (komosa ryżowa), owies oznaczony jako bezglutenowy, mąki: kukurydziana, ryżowa, gryczana, jaglana, amarantusowa, owsiana (muszą być oznaczone jako bezglutenowe), kasze: kukurydziana, jaglana, gryczana płatki: ryżowe, gryczane otręby: ryżowe, kukurydziane, gryczane, makarony: przygotowane z mąk bezglutenowych, oznaczone jako bezglutenowe (np. kukurydziane, ryżowe, gryczane), pieczywo: przygotowane z mąk bezglutenowych, oznaczone jako bezglutenowe, bułka tarta bezglutenowa, wafle ryżowe, kukurydziane	mąki ze zbóż dozwolonych (np. gryczana, kukurydziana, ryżowa) nieoznaczone jako bezglutenowe (mogą być zanieczyszczone glutenem), płatki kukurydziane	zboża: pszenica, żyto, jęczmień, pszenżyto, orkisz, kamut, samopsza i płaskurka (gatunki pszenicy), inne odmiany pszenicy, owies, mąki: pszenna, żytnia, orkiszowa, jęczmienna, zwykła owsiana, kasze: manna, kuskus, bulgur, jęczmienna (np. perłowa, pęczak, mazurska), owsiana, kaszki zbożowe błyskawiczne, płatki: pszenne, jęczmienne, żytnie, owsiane, otręby: pszenne, żytnie, jęczmienne, owsiane, makarony: pszenne, orkiszowy, jęczmienny, żytni, pieczywo pszenne, jęczmienne, żytnie (w tym jasne, razowe, chrupkie, bułki, pumpernikiel, precle, maca) oraz inne nieoznaczone jako bezglutenowe, bułka tarta
Ziemniaki i inne produkty skrobiowe	ziemniaki, batat, maniok skrobia ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa, pszenna bezglutenowa mąka ziemniaczana tapioka sago	-	-

Mleko i produkty mleczne	mleko (świeże i UHT), jogurt naturalny, kefir, maślanka, ser biały, ser żółty, mleko zagęszczone, mleko w proszku	mleczne napoje smakowe jogurty, kefiry i maślanki smakowe, mielone sery białe do serników, serki kanapkowe z dodatkami smakowymi, serki topione	napoje i desery z dodatkiem mąki pszennej, skrobi pszennej, słoju jęczmiennego, płatków zbożowych bądź innych dodatków zawierających gluten
Mięso, ryby, jaja i ich przetwory	mięso, ryby i jaja świeże, nieprzetworzone wędliny i konserwy oznaczone jako bezglutenowe	wędliny, kiełbasy, parówki konserwy mięsne i rybne, paczkowane mięso mielone	wędliny podrobowe (np. kaszanka, salceson, pasztetowa, pasztet), jeśli zawierają dodatki glutenowe potrawy panierowane (np. kotlety, filet z ryby, paluszki rybne), kotlety mielone, pulpety
Nasiona roślin strączkowych i ich przetwory	wszystkie, np. soja, ciecierzycza, groch, soczewica, fasola, bób mąka sojowa, napoje sojowe, przetwory sojowe np. tofu, makarony z nasion roślin strączkowych (np. z soczewicy)	pasty z nasion roślin strączkowych, tempeh	gotowe przetwory strączkowe (np. parówki sojowe, kotlety sojowe w panierce, pasztety sojowe, burgery wegetariańskie)
Tłuszcze	masło oleje roślinne (np. rzepakowy, oliwa z oliwek, lniany), smalec, margaryny	olej z kiełków pszenicy	-
Orzechy, pestki, nasiona	orzechy (np. włoskie, laskowe) i migdały, pestki i nasiona (np. dyni, słonecznika, siemę lniane, chia)	krem orzechowy, orzechy i pestki: solone, w czekoladzie, w karmelu, miodzie	orzechy i pestki w posypkach, panierkach i chipsach
Cukier i słodczyce, słone przekąski	cukier, miód, syrop klonowy, dżemy, melasa, landrynki, lizaki, ciasta z mąk bezglutenowych, ciasta i ciastka oznaczone jako bezglutenowe, budynie i kisiele zagęszczane mąkami dozwolonymi, popcorn, chrupki kukurydziane	cukier wanilinowy, kisiele, budynie i galaretki w proszku (do rozrobienia), lody, czekolady i czekoladki, batony, cukierki, gumy do żucia, chipsy ziemniaczane, nachosy	słód jęczmienny, desery i słodczyce z mąk glutenowych bądź z dodatkiem zwykłego proszku do pieczenia, ciasta i ciastka, biszkopty, sucharki, paluszki, drożdżówki
Napoje	woda mineralna, soki owocowe i warzywne (bez dodatków), herbata, kawa naturalna, napary ziołowe, kompoty, kakao	herbaty aromatyzowane typu Earl Grey, herbaty owocowe, kawa rozpuszczalna, napoje kawowe typu instant 2 w 1, czekolada do picia	kawa zbożowa, kakao owsiane, napoje z dodatkiem słoju jęczmiennego

Przyprawy i sosy	zioła świeże i suszone jednoskładnikowe (np. bazylia, oregano, kurkuma, cynamon, imbir), mieszanki ziół (np. prowansalskie), domowe sosy sałatkowe, pieprz ziarnisty, ocet winny i jabłkowy, sól (np. kuchenna)	mieszanki przypraw (np. curry), musztarda, keczup, chrzan w słoiku, majonez zwykły, wegański (np. sojowy)	przyprawy uniwersalne w różnych formach (np. kostki bulionowe, przyprawy w płynie), sosy gotowe lub w proszku, sos sojowy
Dania gotowe	mrożone warzywa lub owoce, pasty i przeciery warzywne	w zależności od składu np. sałatki z sosem, zupy krem, placki ziemniaczane, mieszanki kasz i nasion roślin strączkowych	typu fast food (np. zapiekanki, pizza, frytki), wyroby garmażeryjne w panierkach (np. paluszki rybne), z mąk glutenowych (np. pierogi, pyzy, kopytka), dania instant (np. sosy, zupy, owsianki), zupy z zasmażką
Inne	proszek do pieczenia bezglutenowy, soda spożywcza, drożdże	aromaty, posypki i dekoracje do ciast, komunikanty niskoglutenowe	zwykły proszek do pieczenia, zakwas z mąki glutenowej, seitan, kiełki i zarodki pszenne, opłatki i komunikanty