

Zalecenia żywieniowe w diecie bezglutenowej

Zastosowanie diety:

W celiakii (chorobie trzewnej).

Charakterystyka diety:

Dieta bezglutenowa jest dietą eliminacyjną, w której należy wyeliminować zboża, zawierające gluten. Eliminacji podlegają produkty pochodzące z pszenicy, żyta, pszenżyta, jęczmienia. Za zboża naturalnie bezglutenowe uważa się: kukurydzę, ryż, proso, sorgo. Poza wymienionymi zbożami przetwory glutenowe można zastąpić gryką, ziemniakami, amarantusem, soją, ziarnami lnu, tapioką.

Nieprzestrzeganie diety bezglutenowej w celiakii może prowadzić do uszkodzeń błony śluzowej jelit i zaniku kosmków jelitowych, co może skutkować niedoborami składników pokarmowych, anemia, krzywicą, próchnicą zębów, osteoporozą. Dieta powinna być bogata w witaminy: A, D, C, kwas foliowy oraz składniki mineralne, zwłaszcza wapń i żelazo.

Wybierając się na zakupy warto zwracać uwagę na etykiety produktów spożywczych, czy produkt nie zawiera zbóż zawierających gluten lub produktów pochodzących z takich zbóż.

Produkty bezglutenowe często są oznaczone specjalnym symbolem przekreślonego kłosa.



Uwagi technologiczne:

Zalecane są takie obróbki termiczne jak: gotowanie w wodzie, gotowanie na parze, duszenie bez obsmażania na tłuszczu, pieczeni w rękawie lub folii. Do zaprawiania sosów i zup należy stosować wyłącznie mąki bezglutenowe (kukurydziana, ziemniaczana, ryżowa).

Produkty i potrawy zalecane i przeciwwskazane:

Nazwa produktu	Produkty dozwolone	Produkty przeciwwskazane
Mąki, kasze, płatki, makarony	Mąka: kukurydziana, ryżowa, ziemniaczana, gryczana, jagłana, amarantusowa, sojowa, migdałowa, orzechowa, kokosowa. Kasze: kukurydziana, jagłana, gryczana. Płatki i otręby: kukurydziane, ryżowe, gryczane. Skrobia: kukurydziana, ziemniaczana. Ryż, kleik ryżowy, amarantus, soja, soczewica, tapioka, sorgo. Makarony bezglutenowe: kukurydziane, ryżowe, sojowe, gryczane.	Mąka: pszenna, żytnia, jęczmienna, owsiana. Kasze: jęczmienna, manna, bulgur, kuskus Płatki i otręby: pszenne, żytnie, jęczmienne, owsiane. Makarony z mąki pszennej i żytniej lub z ich dodatkiem. Kiełki i zarodki pszenicy. Opłatek komunijny.
Pieczyno i	Bezglutenowe z mąki niskobiałkowej,	Z mąki pszennej, żytniej, jęczmiennej

wypieki	z mąki lub skrobi kukurydzianej, ryżowej, gryczanej, amarantusowej, ziemniaczanej.	lub z ich dodatkiem.
Desery	Budynie, kisiele zagęszczane mąką ziemniaczaną, kukurydzianą, ryżową. Galaretki owocowe. Ciasta, ciasteczka z mąk bezglutenowych. Cukier, miód, dżemy, lizaki, czekolada. Wymienione produkty są dozwolone, ale nie są zalecane w dużych ilościach.	Z dodatkiem mąk glutenowych,. Cukierki, ciastka i ciasteczka glutenowe, czekolada z nadzieniem, batony, wafle, marcepan.
Mleko i przetwory	Mleko, jogurty, kefir, maślanka, sery białe.	Napoje mleczne z dodatkiem mąki lub skrobi pszennej.
Napoje	Herbata, kawa naturalna, herbatki ziołowe, soki owocowe, i warzywne, kompoty, wody mineralne, kakao naturalne.	Kawa zbożowa (inka), napoje alkoholowe, napoje gazowane.
Mięso i przetwory	Chude mięso: kurczak, indyk, królik, cielęcina, wołowina. Ryby. Wędliny chude.	Konserwy mięsne, rybne, kielbasy, parówki, kaszanka, pasztetowa, wędliny niskiego gatunku. Gotowe półprodukty lub dania np. panierowane kotlety, pulpety, potrawy obtaczane w mące i bułce.
Warzywa i owoce	Bez ograniczeń na surowo, gotowane, pieczone, duszone, w postaci soków, przecierów.	Ketchupy, sosy, koncentraty, sosy, zagęszczane mąką pszenną. Soki z dodatkiem słodu jęczmiennego. Chipsy. W okresie zaostrzeń: kapusta, fasola, groch, cebula, gruszki, śliwki, wiśnie, przetwory kiszzone, z octem.
Zupy, sosy, drugie dania	Zupy, sosy zagęszczane mąką lub skrobią kukurydzianą, ryżową, ziemniaczaną, sojową.	Zupy, sosy zagęszczane mąką pszenną lub z mąk innych zbóż glutenowych. Koncentraty zup i sosów. Gotowe zupy i sosy, produkty instant.

Uwaga:

W przypadku pytań dotyczących zaleceń żywieniowych, zachęcamy do kontaktu z naszym dietetykiem. Pytania można kierować na adres mailowy dietetyk@szpitalbp.pl

Bibliografia:

1. Dietetyka Żywnienie Zdrowego i Chorego Człowieka”; mgr H. Ciborowska i mgr Rudnicka
2. „Dietetyka kliniczna”; Marian Grzymisławski
3. „Żywnienie i leczenie żywieniowe dzieci i młodzieży”; Hanna Szajewska, Andrea Horvath
4. „Dietoterapia”; Dariusz Włodarek, Ewa Lange, Lucyna Kozłowska, Dominika Głąbska
5. <https://ncez.pzh.gov.pl/>