

## **DIETA BEZGLUTENOWA**

Dieta bezglutenowa zakłada eliminację glutenu, czyli mieszaniny białek roślinnych występujących w ziarnach zbóż, tj. pszenicy, jęczmieniu i życie. Gluten może występować w produktach przetworzonych, np. proszku do pieczenia lub wędlinach. Z tego powodu prawidłowe stosowanie diety bezglutenowej wymaga starannego czytania etykiet i składów produktów, w niektórych przypadkach również zmienionej organizacji kuchni. Dieta bezglutenowa najczęściej jest stosowana w leczeniu celiakii, nietolerancji glutenu i nieceliakalnej nadwrażliwości na gluten. Nie zaleca się eliminacji glutenu przed postawieniem diagnozy.

## **NAJWAŻNIEJSZE ZALECENIA ŻYWIENIOWE**

1. Stosuj się do zasad diety bezglutenowej. W przypadku celiakii ściśle przestrzeganie diety bezglutenowej oraz zachowanie higieny bezglutenowej (np. korzystanie z oddzielnych desek, noży i przyborów kuchennych) jest jedynym sposobem leczenia. Skuteczna eliminacja glutenu wymaga korzystania z żywności bezglutenowej, która według Kodeksu Żywnościowego FAO/WHO (2008) oznacza produkty naturalnie niezawierające glutenu lub takie, z których usunięto gluten i jego zawartość w 1 kg produktu nie przekracza 20 mg. Produkty, które mogłyby zawierać gluten, ale są bezglutenowe powinny posiadać na opakowaniu sformułowanie „bezglutenowy” i mogą być dodatkowo oznaczone znakiem przekreślonego kłosa.
2. W przypadku celiakii, przed dokonaniem zakupu żywności, szczegółowo przeanalizuj skład danego produktu oraz upewnij się, że nie zawiera on glutenu. Zwróć szczególną uwagę na zawarte na opakowaniach informacje typu „może zawierać śladowe ilości glutenu”, „może zawierać zboża zawierające gluten”, „w zakładzie pakowane są produkty zawierające gluten” czy „na terenie zakładu stosowany jest gluten”. Kiedy artykuł spożywczy zawiera np. białko roślinne bądź błonnik roślinny niewiadomego pochodzenia i nie masz pewności, czy produkt zawiera gluten, zrezygnuj z jego zakupu.
3. Ze względu na swoje właściwości gluten jest powszechnie stosowany w produkcji żywności jako substancja wiążąca wodę, emulgująca, stabilizująca oraz nośnik

aromatów i przypraw. Z tego powodu gluten może występować w wielu różnych produktach, m.in. chałwie, chipsach, kiełbasach, wędlinach podrobowych (np. pasztetach, salcesonie), zupach i sosach w proszku, dressingach, alkoholu, gumach do żucia. Ponadto gluten mogą zawierać leki i suplementy diety.

4. Nawet jeśli stale kupujesz konkretny produkt i masz pewność, że nie zawiera on glutenu, raz na jakiś czas sprawdź jego skład, ponieważ producenci zmieniają swoje receptury.
5. Bezpośrednio po rozpoznaniu celiakii zaleca się stosowanie diety bezglutenowej łatwostrawnej, w zależności od stopnia uszkodzenia kosmków jelitowych. Pacjenci, u których celiakia wywołuje dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego, zwłaszcza pod postacią częstych biegunek, mogą odnieść korzyść z okresowej eliminacji laktozy z diety. Wówczas zalecane będą mleko i produkty mleczne bezlaktozowe. W nielicznych przypadkach może wystąpić trwała nietolerancja laktozy lub alergia na białka mleka krowiego, co wymaga eliminacji laktozy lub mleka i jego przetworów z diety na stałe. Docelowo dieta bezglutenowa powinna być zgodna z zasadami zdrowego żywienia.
6. Stosowanie diety bezglutenowej przez osoby dorosłe często związane jest z przyrostem masy ciała. Wynika to z faktu, że eliminacja zbóż i produktów glutenowych zazwyczaj sprzyja zwiększeniu podaży tłuszczu oraz zmniejszeniu spożycia białka i błonnika. Konieczne jest zastąpienie zbóż glutenowych zbożami bezglutenowymi lub ziemniakami i innymi produktami skrobiowymi. Na przyrost masy ciała wpływa poprawa gęstości mineralnej kości (jeśli podaż wapnia z dietą jest prawidłowa) oraz zwiększenie udziału tkanki tłuszczowej w składzie ciała. Ponadto dieta bezglutenowa bogata w produkty przetworzone może prowadzić do rozwoju zespołu metabolicznego.
7. Kupując produkty bezglutenowe nie zapominaj o czytaniu etykiet pod kątem zawartości soli, cukru czy dodatków do żywności - wybieraj te o niższej ich zawartości.
8. Kontrowersyjnym zbożem w diecie bezglutenowej jest owies. Często jest zanieczyszczony glutenem, ale też nawet w wersji bezglutenowej u części osób chorych na celiakię wywołuje dolegliwości.

## **AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA I INNE ELEMENTY ZDROWEGO STYLU ŻYCIA**

1. Dbaj o regularną aktywność fizyczną. Staraj się, aby codzienne aktywności, takie jak prace porządkowe, spacer, taniec, wybór schodów zamiast windy, stały się Twoją rutyną. Proste czynności również przynoszą korzyści dla zdrowia, a każda aktywność

fizyczna jest lepsza niż jej brak. Wykonuj co najmniej 30-minutowy umiarkowany wysiłek fizyczny (np. spacer, bieganie, jazda na rowerze lub pływanie) każdego dnia.

2. Zrezygnuj z palenia tytoniu i wyeliminuj alkohol z diety.
3. Jeżeli jesteś narażony na stres, wypracuj sposób radzenia sobie z nim. Przydatne będą techniki relaksacyjne oparte na uważności i medytacji, ćwiczenia oddechowe lub joga.

## TABELA PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH

GRUPA PRODUKTÓW	NIE ZAWIERAJĄ GLUTENU	MOGĄ ZAWIERAĆ GLUTEN	ZAWIERAJĄ GLUTEN
OWOCE	- wszystkie świeże mrożone (bez przypraw) - przeciera i koncentraty (bez dodatków)	- konserwowe (np. papryka, ogórki)	- zagęszczone mąką glutenową z dodatkiem tłustych sosów, zasmażek
WARZYWA	- wszystkie świeże mrożone kandyzowane w syropach bez dodatków	- suszone	
PRODUKTY ZBORZOWE	- 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 PRODUKTY SKROBIOWE	ziemniaki, batat, maniok skrobia ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa, pszenna bezglutenowa mąka ziemniaczana tapioka sago		
MLEKO PRZETWORY MLECZNE	mleko (świeże i UHT) jogurt naturalny, kefir, maślanka ser biały ser żółty mleko zagęszczone mleko w proszku	mleczne napoje smakowe jogurty, kefir i maślanki smakowe mielone sery białe do serników serki kanapkowe z dodatkami smakowymi serki topione	napoje i desery z dodatkiem mąki pszennej, skrobi pszennej, słodu pszennej, płatków 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, kielbasy, 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 kielków 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 SŁODYCZE, 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 inne: 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	słod jęczmienny desery i słodycze 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 siodu jęczmiennego
PRZYPRAWY I SOSY	ziona świeże i suszone jednoskładnikowe (np. bazylija, 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 przeciera 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 garmazeryjne 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

## PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS

<b>Śniadanie - Bezglutenowe placuszki ryżowe z bananem</b> Składniki: Jaja kurze całe - 1 sztuka (50g) Banan - 1 sztuka (125g) Dżem jagodowy, niskosłodzony - 2 łyżeczki (30g) Mąka ryżowa - 4 łyżki (60g) Proszek do pieczenia - 1/2 łyżeczki (2g) Mleko migdałowe, niesłodzone - 1/3 szklanki (75ml)	<b>Sposób przygotowania:</b> Banany obrać, pokroić w plastry i zmiksować blenderem. Dodać jajka, mleko i mąkę, wszystko zblendować na gładką masę. Dodać proszek do pieczenia i wymieszać. Smażyć małe placuszki z obu stron na nieprzywierającej patelni bez dodatku tłuszczu, aż będą rumiane. Podawać z dżemem.
<b>II śniadanie - Koktajl czekoladowy z orzechami</b> Składniki: Orzechy włoskie - 1/3 garści (10g) Banan - 1 sztuka (120g)	<b>Sposób przygotowania:</b> Wszystkie składniki dokładnie zmiksować, w razie konieczności rozcieńczyć wodą.

<p>Gruszka - 1/3 sztuki (50g)  Kakao 16%, proszek - 1/2 łyżki (5g)  Mleko migdałowe, niesłodzone - 1/3 szklanki (80ml)</p>	
<p><b>Obiad- Łosoś w pietruszkowym sosie</b>  Składniki:  Cukinia - 1/6 sztuki (100g)  Cytryna - 1 sztuka (80g)  Czosnek - 2/3 ząbka (3g)  Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 4 łyżki (80g) Łosoś różowy, surowy - (170g)  Oliwa z oliwek - 1 i 1/2 łyżki (15ml)  Pietruszka, liście - 2 łyżeczki (12g)  Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)  Ryż brązowy - 1/4 szklanki (50g)  Sól biała - 1 szczypta (1g)</p>	<p><b>Sposób przygotowania:</b>  Cukinię pokroić w plastry, łososia natrzeć zmiażdżonym czosnkiem. Ułożyć w naczyniu żaroodpornym, skropić olejem i upiec w piekarniku do miękkości. Jogurt wymieszać z natką, pieprzem, skórką z cytryny i sokiem. Danie połączyć sosem pietruszkowym. Podawać z ugotowanym ryżem.</p>
<p><b>Podwieczorek – Sałatka z krewetkami</b>  Składniki:  Oliwki zielone, marynowane i konserwowe - 1 i 1/2 łyżki (30g)  Awokado - 1/4 sztuki (35g)  Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)  Rzodkiewka - 3 sztuki (45g)  Sałata lodowa - 1/4 sztuki (100g)  Krewetki tygrysie - 4 sztuki (48g)</p>	<p><b>Sposób przygotowania:</b>  Krewetki podsmażyć na oliwie( ewentualnie na maśle klarowanym). Warzywa pokroić i ułożyć na talerzu. Dodać krewetki.</p>
<p><b>Kolacja - Zupa krem z selera z prażonymi pestkami dyni</b>  Składniki:  Dyń, pestki, łuskane - 1 i 1/2 łyżki (15g) Bulion warzywny - 2 szklanki (500ml)  Cebula - 1/2 sztuki (50g)  Korzeń imbiru, surowy - 1/8 sztuki (1g)  Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)  Pietruszka, liście - 3 i 1/3 łyżeczki (20g)  Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)  Seler korzeniowy - 1/3 sztuki (120g)  Seler naciowy - 1/8 sztuki (10g)  Sól biała - 1 szczypta (1g)  Ziemniaki, późne - 1 sztuka (90g)</p>	<p><b>Sposób przygotowania:</b>  W garnku rozgrzać oliwę z oliwek i zeszklić posiekaną cebulę. Ziemniaka i seler obrać, pokroić w kostkę, dodać do cebuli i smażyć przez ok. 4 minuty. Następnie dodać starty imbir, zalać bulionem i gotować około 20 minut, aż warzywa będą miękkie. Gotową zupę zmiksować i doprawić solą i pieprzem. Posypać posiekaną natką pietruszki i uprażonymi na suchej patelni pestkami dyni.</p>

Opracowała: dietetyczka psychodietetyczka Marlena Malińska