



## Dieta bezglutenowa

**Dla osób:**  
**z celiakią**  
**z nietolerancją glutenu**  
**z nieceliakalnej nadwrażliwością na gluten**

Dieta bezglutenowa eliminację glutenu, czyli mieszaniny białek roślinnych występujących w ziarnach zbóż, tj. **pszenica, jęczmień, żyto, pszenżyto, owies, orkisz, durum, kamut (odmiany pszenicy)**. 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. Nie zaleca się eliminacji glutenu przed postawieniem diagnozy.

### Najważniejsze zalecenia żywieniowe

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 informację „bezglutenowy” i mogą być dodatkowo oznaczone **znakiem przekreślonego kłosa**. Po wprowadzeniu restrykcyjnej diety bezglutenowej obserwuje się poprawę samopoczucia i stanu zdrowia po 1-35 miesięcy. Remisja objawów występuje u 75% osób chorych na celiakię po roku diety bezglutenowe

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.

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, kielbasach, wędlinach podrobowych (np. pasztetach, salcesonie), zupach i sosach w proszku, dressingach, alkoholu, gumach do żucia. Ponadto gluten mogą zawierać leki i suplementy diety.*

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.

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

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.

Kupując produkty bezglutenowe nie zapominaj o czytaniu etykiet pod kątem zawartości soli, cukru czy dodatków do żywności - wybieraj te o niższej ich zawartości.

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.

Dbaj także 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.

Wyeliminuj alkohol z diety. Zrezygnuj z palenia tytoniu.

Przed dokonaniem zakupu żywności szczegółowo przeanalizuj skład danego produktu oraz upewnij się, że nie zawiera on glutenu.

<b>Grupa produktów</b>	<b>Nie zawierają glutenu</b>	<b>Mogą zawierać gluten</b>	<b>Zawierają gluten</b>
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	pastę 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 pszenic	--
Orzechy , pestki, nasiona	orzechy (np. włoskie, laskowe) i migdały pestki i nasiona (np. dyni, słonecznika siemię lniane, chia) – czytamy skład produktu na etykiecie	krem orzechowy orzechy i pestki: solone, w czekoladzie, w karmelu, miodzie	orzechy i pestki w posypkach, panierkach i chipsach
Cukier , 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 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	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 słodu 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	
Inne	proszek do pieczenia bezglutenowy soda spożywcza drożdże		
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:	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: pszenny,

	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		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, słodu 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

**\* Należy pamiętać, iż wszystkie zalecenia są ogólne, przygotowane dla populacji, aby spersonalizować dietę dla pacjenta należy zgłosić się do dietetyka na wizytę indywidualną**