



Dieta bezglutenowa



Opracował: Szpitalny zespół Dietetyków Klinicznych

Dieta bezglutenowa zakłada eliminację glutenu, czyli mieszaniny białek roślinnych występujących w zbożach takich jak pszenica, jęczmień i żyto.

Gluten można znaleźć również w mniej oczywistych produktach, jak proszek do pieczenia, wędliny czy nawet leki i suplementy diety.

Dieta ta ma szczególne zastosowanie w leczeniu:

- ✓ celiakii,
- ✓ nietolerancji glutenu,
- ✓ nieceliakalnej nadwrażliwości na gluten.

Dieta bezglutenowa powinna być zgodna z zasadami zdrowego żywienia, opierać się na produktach naturalnych i minimalnie przetworzonych.

Zalecenia żywieniowe

1. Stosuj się do zasad diety bezglutenowej oraz zachowaj higienę w czasie przyrządzania potraw, np. korzystanie z oddzielnych desek, noży. Produkty, które mogłyby zawierać gluten, ale są bezglutenowe powinny zawierać na opakowaniu sformułowanie „bezglutenowy” oraz mogą być dodatkowo oznaczone znakiem przekreślonego kłosa.
2. W przypadku celiakii przed kupieniem żywności dokładnie przeanalizuj skład produktu i upewnij się czy nie zawiera on glutenu. Zwróć uwagę na informacje typu „może zawierać śladowe ilości glutenu”, „może zawierać zboża zawierające gluten”.



3. Ze względu na swoje właściwości gluten stosowany jest w produkcji żywności jako substancja wiążąca wodę, stabilizująca, emulgująca, a także nośnik aromatów i przypraw. Z tego powodu gluten może występować w takich produktach jak chałwa, chipsy, kiełbasy, wędliny podrobowe, zupy i sosy w proszku, alkohol, guma do żucia. Gluten mogą również zawierać leki i suplementy diety.
4. Nawet jeśli stale kupujesz jakiś produkt i masz pewność, że nie zawiera on glutenu, raz na jakiś czas sprawdź jego skład, gdyż producenci zmieniają swoje receptury.
5. Bezpośrednio po wykryciu celiakii należy stosować dietę bezglutenową i łatwostrawną, w zależności od uszkodzenia kosmków jelitowych. Jeżeli celiakia powoduje dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego, zwłaszcza biegunki, korzystna może okazać się również eliminacja laktozy z diety. W niektórych przypadkach może wystąpić trwała nietolerancja laktozy bądź alergia na białko mleka krowiego - wtedy niezbędna jest eliminacja laktozy czy mleka i jego przetworów z diety na stałe.
6. Stosowanie diety bezglutenowej często wiąże się z przyrostem masy ciała. Spowodowane jest to eliminacją zbóż i produktów zawierających gluten, co sprzyja zwiększeniu podaży tłuszczu oraz zmniejszeniu spożycia białka i błonnika.
7. Dodatkowo dieta bezglutenowa bogata w produkty przetworzone może sprzyjać rozwojowi zespołu metabolicznego.
8. Kupując produkty bezglutenowe zwróć uwagę na zawartość soli, cukru czy dodatków do żywności.
9. Kontrowersyjnym produktem w diecie bezglutenowej jest owies. Często jest on zanieczyszczony glutenem, nawet w wersji bezglutenowej u osób z celiakią może powodować dolegliwości.



Produkty, których należy unikać

Unikaj zboża, mąk, kasz, płatków, makaronów, pieczywa i przetworów, które zawierają gluten, m.in.:

- ✓ zboża: pszenica, żyto, pszenżyto, jęczmień, orkisz, owies,
- ✓ mąki: pszenna, żytnia, orkiszowa, jęczmienna, owsiana,
- ✓ kasza: manna, kuskus, bulgur, jęczmienna np. perłowa, pęczak, mazurska, owsiana, kaszki zbożowe,
- ✓ płatki: pszenne, żytnie, jęczmienne, owsiane,
- ✓ makarony: pszenny, orkiszowy, jęczmienny, żytni,
- ✓ pieczywo pszenne, jęczmienne, żytnie, w tym jasne, razowe, chrupkie, bułki, pumpernikiel, precle, maca,
- ✓ bułka tarta,
- ✓ napoje i desery z dodatkiem mąki pszennej, skrobi pszennej, słodku jęczmiennego, płatków zbożowych, proszku do pieczenia nieoznaczonego jako bezglutenowy,
- ✓ wędliny podrobowe np. kaszanka, salceson, pasztetowa,
- ✓ potrawy panierowane np. kotlety, filet z ryby, kotlety mielone, pulpety,
- ✓ gotowe przetwory strączkowe np. parówki sojowe, pasztety sojowe,
- ✓ orzechy w posypkach i panierkach,
- ✓ kawa zbożowa,
- ✓ zwykły proszek do pieczenia,
- ✓ zakwas z mąki zawierającej gluten,
- ✓ kielki i zarodki pszenne,
- ✓ opłatek.

Podstawy zdrowej diety bezglutenowej

Opieraj swoją dietę na naturalnych, bezglutenowych produktach, takich jak:

- ✓ mięso i ryby,
- ✓ jaja,
- ✓ warzywa i owoce,
- ✓ orzechy i pestki (bez dodatków),



- ✓ naturalne produkty mleczne (o ile tolerowane),
- ✓ produkty bezglutenowe, np. z mąki z ryżu, kukurydzy, ziemniaków, amarantusa.

Zdrowe odżywianie oparte na zasadach diety bezglutenowej może być pełnowartościowe i smaczne, jeśli będziesz świadomie dokonywać wyborów.

Mgr Monika Krzemińska - Dietetyk Kliniczny

Mgr Magdalena Zdrojewska - Dietetyk Kliniczny

Bibliografia:

- Kunachowicz H., „*Dieta bezglutenowa. Co wybrać?*”, PZWL Wydawnictwo Lekarskie, 2015.
- Lange E., Włodarek D. (red.), *Współczesna dietoterapia*, PZWL Wydawnictwo Lekarskie, Warszawa 2023.
- <https://ncez.pzh.gov.pl/zalecenia-zywieniowe/>
- <https://www.gov.pl/web/zdrowie/standard-zywienia--zywienie-dla-zdrowia>