

# **Dieta bezglutenowa**

## **Żywnienie w zespole złego wchłaniania – w chorobie trzewnej (celiakii)**

### **Jakie są następstwa braku leczenia żywieniowego w chorobie trzewnej?**

Jedynym leczeniem choroby trzewnej jest stosowanie przez całe życie diety bezglutenowej. W przypadku nieprzestrzegania tej diety lub nieświadomego spożywania produktów zawierających nawet niewielkie ilości glutenu, może dojść do wyniszczenia organizmu oraz powikłań, takich jak zmiany kostne, zaburzenia płodności, niedobory masy ciała i wzrostu u dzieci, niedokrwistość, zaburzenia psychiczne czy neurologiczne oraz nowotwory (np. chłoniak jelita cienkiego).

### **Na czym polega dieta bezglutenowa?**

Dieta bezglutenowa polega na wykluczeniu z jadłospisu pszenicy, żyta, owsa, jęczmienia oraz produktów ich zawierających. Urozmaicona dieta bezglutenowa, obfitująca w warzywa i owoce pozwala na zminimalizowanie niedoborów witaminowo - mineralnych. Szczególnie wartościowymi produktami naturalnie bezglutenowymi są amarantus, kasza jaglana, kasza gryczana i ziarno quinoa. Są one cennym źródłem białka, witamin z grupy B oraz składników mineralnych jak cynk, żelazo, magnez (należy pamiętać, że mieszanki mąk bezglutenowych zawierają wielokrotnie mniej białka, witamin oraz składników mineralnych w porównaniu z mąką pszenną, żytnią i „zwykłym” pieczywem).

Dietę osób chorych na celiakię warto też wzbogacić w suszone owoce, orzechy, ziarna słonecznika, sezamu czy pestki dyni, które dostarczą błonnika pokarmowego, a także składników mineralnych i witamin. Potrawy powinny być gotowane w wodzie, na parze, w szybkowarach, naczyniach bez wody lub duszone bez tłuszczu, pieczone w folii przezroczystej, w garnkach glinianych. Do wypieków należy stosować drożdże, proszek bezglutenowy, sodę. Szczegółowy spis produktów odnośnie zawartości glutenu został umieszczony w tabeli.

### Na co zwrócić uwagę?

Wybierając produkty należy dokładnie czytać informację o składzie na opakowaniu, szczególną ostrożność należy zachować przy wybieraniu koncentratów, konserw, półproduktów, przetworów mięsnych, dań gotowych. Nie kupujmy produktów, na etykiecie których widnieje informacja typu: „może zawierać śladowe ilości glutenu” lub „w zakładzie stosowany jest gluten”. Można posłużyć się również licencjonowanym znakiem przekreślonego kłosa – produkty, na których widnieje są bezglutenowe. Należy pamiętać, że źródłem glutenu mogą być niektóre leki (gluten używany jest do produkcji np. otoczek leków) oraz opłatków komunijskich (można przyjmować komunię pod postacią specjalnych hostii niskoglutenujących - należy zgłosić swojemu proboszczowi).

### Czy należy wyeliminować tylko gluten?

Oprócz produktów zawierających gluten w pierwszym etapie po rozpoznaniu choroby z diety należy wykluczyć potrawy ciężkostrawne, tłuste, smażone, przetwory z mięsa - kaszanek, pasztet, konserwy, tłuste wędliny, warzywa wzdymające. Aby ułatwić regenerację kosmków jelitowych (po rozpoznaniu choroby, po zaostrzeniu, po biegunkach infekcyjnych) zaleca się dodatkowo dietę ubogolaktosową (wykluczenie mleka) lub bezlaktosową (wykluczenie mleka i jego przetworów).

Grupa produktów	Nie zawierają glutenu	Mogą zawierać gluten	Zawierają gluten
<b>Produkty zbożowe</b>	Zboża niezawierające naturalnie glutenu: ryż, kukurydza, gryka, proso, sorgo, szarłat, amarantus, quinoa i produkty wytworzone z tych zbóż: – mąki i kasze: gryczana, jaglana (z prosa), kukurydziana, ryżowa; skrobia kukurydziana, ryżowa, tapioka; – pieczywo i makarony z mąki ryżowej, kukurydzianej, gryczanej, ziemniaczanej, sojowej; – płatki i kaszki ryżowe, kukurydziane; – wafle ryżowe i kukurydziane;	Płatki śniadaniowe mogą zawierać sód jęczmienny	Produkty zbożowe zawierające pszenicę, żyto, jęczmień, owies (bułki, chleb zwykły, pszenno-żytni, razowy, pieczywo chrupkie, pumpernikiel, maca, pieczywo półcukiernicze); kasze (manna, kuskus, jęczmienna –mazurska, perłowa, pęczak); mąki, makarony, otręby, płatki, zarodki, kielki ze zbóż zawierających gluten; opłatek komunijsny

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– chrupki kukurydziane;</li> <li>– kukurydza prażona;</li> <li>– produkty oczyszczone z glutenu w procesie technologicznym, np. skrobia pszenna bezglutenowa, mąka bezglutenowa i przetwory z nich: gotowe pieczywo bezglutenowe lub makarony bezglutenowe oznakowane na opakowaniu</li> </ul>		
<b>Mleko i produkty mleczne</b>	Mleko świeże, w proszku, skondensowane, śmietana, kefir, sery białe	Jogurty, napoje czekoladowe, niektóre produkty mleczne o niskiej zawartości tłuszczu, skrobi niewiadomego pochodzenia, sery żółte (powlekana powierzchnia sera)	Napoje na bazie lub z dodatkiem słodu jęczmiennego
<b>Mięso, ryby i ich przetwory</b>	Mięso świeże, ryby, owoce morza, drób	Konserwy mięsne, kiełbasy, parówki, hamburgery, pasztety, wędliny, kaszanki, salcesony, pulpety, budynie mięsne, ryby w puszkach, produkty z dodatkiem hydrolizowanego białka roślinnego	Produkty panierowane
<b>Tłuszcze</b>	Masło, margaryna, oleje, orzechy, pestki	Dresingi, majonezy	Orzechy w cieście
<b>Owoce</b>	Wszystkie owoce świeże, mrożone, w puszkach, soki owocowe	Nadzienia owocowe, owoce suszone mogą być posypane mąką, aby się nie sklejały	-
<b>Warzywa i ich przetwory</b>	Wszystkie warzywa świeże, mrożone i konserwowe; ziemniaki, groch, fasola, soczewica, orzechy; mąka sojowa, skrobia ziemniaczana	Sosy warzywne, sałatki z sosami o nieznanym składzie, warzywa w puszkach, fasola w puszkach, marynaty	Panierowane warzywa
<b>Słodycze i desery</b>	Cukier, dżemy, miód, galaretki, ciasta i ciastka przygotowane z dozwolonych produktów, domowe desery ryżowe, kisiele i budynie z mąki ziemniaczanej; landrynki, ciastka i ciasta gotowe	Czekolady, nadziewane cukierki, batony, wafle; gotowe budynie (mogą zawierać mąkę pszenną); lody, gumy do żucia, chipsy	Ciasta i ciastka przygotowane z dodatkiem niedozwolonych zbóż lub tradycyjnym proszkiem do pieczenia; sód jęczmienny

	bezglutenowe		
<b>Przyprawy</b>	Sól, pieprz, zioła, cynamon, goździki, chili, gałka muskatołowa; ocet winny	Ketchup, majonezy, musztardy, mieszanki przyprawowe, sosy w proszku, gotowe dipy, sosy sojowe, pomidorowe, curry, proszek do pieczenia	-
<b>Zupy</b>	Domowe zupy ze świeżych i mrożonych warzyw i z dozwolonych produktów	Kostki bulionowe	Zupy zaprawiane mąką, zupy z makaronami i kluskami, większość zup w proszku i innych gotowych
<b>Napoje</b>	Herbata, kawa naturalna, soki, wody mineralne, kompoty, napary z ziół	-	Kawa zbożowa, kakao owsiane, napoje ze słodem z jęczmienia lub innych zbóż zawierających gluten; piwo

*Literatura:*

*M. Jarosz. Zasady prawidłowego żywienia w szpitalach. IŻŻ, 2011*

*M. Jarosz. Praktyczny podręcznik dietetyki. IŻŻ, 2011*

*H. Ciborowska, A. Rudnicka, Dietetyka, Żywienie zdrowego i chorego człowieka. PZWL, 2014*

*Polskie Stowarzyszenie Osób z Celiakią i na Diecie Bezglutenowej. Celiakia i dieta bezglutenowa, 2012*