

Zalecenia żywieniowe w diecie eliminacyjnej z alergią na gluten

Dieta przeznaczona jest dla osób:

- ➔ z alergią na gluten
- ➔ z chorobą trzewną (celiaką)
- ➔ z nietolerancją glutenu
- ➔ z chorobą Dühringa

Dieta bezglutenowa polega na

wykluczeniu produktów zawierających gluten, a także produktów mogących zawierać gluten (np. półprodukty, zanieczyszczenia w trakcie produkcji lub/i przygotowywania potraw). Należy sprawdzać etykiety produktów spożywczych pod względem obecności glutenu. Produkty spożywcze bezglutenowe są oznaczone symbolem przekreślonego kłosa.

Podstawowe zalecenia żywieniowe

- **Zalecana woda do picia** - w ilości 30 ml na kilogram masy ciała - to woda niegazowana średniozmineralizowana (zawartość minerałów 500-1500 mg/l) i niskosodowa (zawartość sodu <15 mg/l).
- **Posiłki należy spożywać regularnie**, co 3-4 h. Śniadanie do godziny po przebudzeniu, a lekką kolację 2-3 h przed snem.
- **Dodatek warzyw lub owoców** do każdego posiłku (minimum 400 g dziennie – nie wliczane są ziemniaki i bataty), z przewagą warzyw w postaci surowej.
- **Mleko i przetwory mleczne**, w tym napoje mleczne fermentowane i/lub produkty roślinne (wzbogacane w wapń i witaminę D) jako zamienniki mleka i produktów mlecznych, powinny być podawane w co najmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia.
- W każdym posiłku należy uwzględnić **produkty będące źródłem białka** z grupy mięso/ryby/jaja/nabiał/nasiona roślin strączkowych lub inne produkty będące źródłem białek roślinnych (orzechy/nasiona).
- **Nasiona roślin strączkowych** i/lub ich przetwory należy uwzględnić co najmniej 2 raz w tygodniu.
- **Posiłki powinny być urozmaicone** pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych naturalnie bezglutenowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów.
- **Ryby i/lub przetwory rybne** (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 2 razy w tygodniu (w tym 1x tłusta np. łosoś, makrela, śledź).
- **Tłuszcze zwierzęce** (np. smalec) powinny być ograniczone na rzecz tłuszczu roślinnego, z wyjątkiem tłuszczu palmowego i kokosowego, a przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone (orzechy/oleje roślinne/nasiona roślin oleistych/awokado).

Zboża naturalnie bezglutenowe:

- ryż
- proso (kasza jaglana)
- gryka (kasza gryczana)
- kukurydza
- amarantus
- komosa ryżowa
- sorgo
- owies certyfikowany na bezglutenowy

Zboża zawierające gluten

- jęczmień
- żyto
- pszenica (w tym orkisz, kamut, płaskurka, durum)
- pszenżyto
- owies (często zanieczyszczony glutenem)



Zalecenia żywieniowe w diecie eliminacyjnej z alergią na gluten

Grupa produktów spożywczych	Produkty nie zawierające glutenu - zalecane	Produkty zawierające gluten – zabronione oraz przeciwwskazane
Produkty zbożowe	Dozwolone są produkty powstałe z roślin, które w swojej naturze nie zawierają glutenu: maki: ryżowa, sojowa, gryczana, kukurydziana, kokosowa, jaglana (z prosa), z komosy ryżowej (quinoa), z amarantusa, z nasion roślin strączkowych, ziemniaczana; kasze (jaglana, gryczana, kukurydziana, komosa ryżowa, ziarna amarantusa) i makarony (bezglutenowy, ryżowy, kukurydziany, gryczany, z ciecierzycy, soczewicy, sojowy, makarony warzywne); ryż brązowy, biały, basmati; produkty z owsa certyfikowane i oznaczone jako bezglutenowe; tapioka; sorgo; waflę ryżowe, chrupki kukurydziane oznaczone jako bezglutenowe; płatki ryżowe, jaglane, z amarantusa, gryczane, z komosy; skrobia kukurydziana, ryżowa; kleik ryżowy; pieczywo bezglutenowe. Produkty opisane jako „bezglutenowe” (zgodnie z Rozporządzeniem Wykonawczym Komisji UE Nr 828/2014 z dnia 30.07.2014 r. w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat nieobecności lub zmniejszonej zawartości glutenu w żywności).	żyto, pszenica, jęczmień; owies niecertyfikowany jako bezglutenowy, orkisz; wszystkie produkty, które zawierają ww. zboża np. pieczywo, maca, płatki owsiane, pszenne, jęczmienne, żytnie, musli; kasze: manna, jęczmienna, bulgur, kuskus, makarony; płatki kukurydziane i pieczywo ryżowe bez certyfikatu żywności bezglutenowej, produkty ze skrobią pszenną; bułka tarta; makarony z ww. mąk
Warzywa i przetwory	wszystkie warzywa świeże i mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu roślinnego – dla poprawienia wchłaniania witamin rozpuszczalnych w tłuszczach; warzywa pieczone; warzywa kiszone	warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; warzywa konserwowe
Ziemniaki Bataty	gotowane/pieczone	przyrządzane z dużą ilością tłuszczu
Owoce i przetwory	wszystkie owoce: świeże, mrożone, gotowane, pieczone; musy owocowe 100% bez dodatku cukru; dżemy owocowe niskosłodzone 100% z owoców (w ograniczonych ilościach); owoce suszone – bez dodatku cukru (w ograniczonych ilościach) Mogą zawierać gluten – czytać etykiety	owoce w syropach cukrowych; owoce kandyzowane, przetwory owocowe wysokosłodzone, przetwory owocowo-warzywne zawierające gluten
Nasiona roślin strączkowych	wszystkie nasiona roślin strączkowych, produkty z nasion roślin strączkowych z małą zawartością soli	produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli
Nasiona, pestki, orzechy	wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone np. orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, sezam, siemię lniane	orzechy solone, orzechy w skorupce z ciasta, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze, „masło orzechowe” solone, z dodatkiem cukru i oleju palmowego
Mięso i przetwory mięsne	z małą zawartością tłuszczu, np. drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka; chude gatunki wędlin bezglutenowych	z dużą zawartością tłuszczu, np. tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina; mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli; mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu i w panierkach i półprodukty (gluten); wędliny i produkty mięsne zawierające gluten, wędliny o nieznanym składzie
Ryby i przetwory rybne	wszystkie ryby morskie i słodkowodne; konserwy rybne (w ograniczonych ilościach); ryby wędzone (w ograniczonych ilościach)	ryby surowe; ryby smażone na dużej ilości tłuszczu, ryby w panierkach (gluten); wszystkie przetwory rybne mogące zawierać gluten
Jaja i potrawy z jaj	gotowane, na miękko; jaja sadzone i jajecznica na parze lub smażone na małej ilości tłuszczu	jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, jaja smażone na słoninie, skwarkach, tłustej wędlinie, omlety z mąką zawierającą gluten
Mleko i produkty mleczne	mleko (1,5-2% tłuszczu) i sery twarogowe chude lub półtłuste, bezglutenowe naturalne napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru i skrobi pszennej (np. kefir, jogurt, masłanka), sery podpuszczkowe o obniżonej zawartości tłuszczu (w ograniczonych ilościach)	mleko i sery twarogowe tłuste; mleko skondensowane; jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru; tłuste sery podpuszczkowe; tłusta śmietana ≥18% tłuszczu, przetwory nabiałowe zawierające gluten
Tłuszcze	masło (w ograniczonych ilościach), miękka margaryna, oleje roślinne, np. rzepakowy, oliwa z oliwek, majonez bezglutenowy (w ograniczonych ilościach), świeża śmietanka do 12% tł.	tłuszcze zwierzęce, np. smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina; twarde margaryny; masło klarowane; tłuszcz kokosowy i palmowy; „masło kokosowe”; frytura smaźnicza
Desery	budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), galaretka (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru) – z mąką ziemniaczaną, kukurydzianą, ryżową; sałatki owocowe bez dodatku cukru, musy owocowe, czekolada z dużą zawartością (>70%) kakao), ciasta/ciastka bezglutenowe; desery z dodatkiem amarantusa, chrupki kukurydziane certyfikowane	słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu; torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną; ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu; ciasto francuskie; wyroby czekoladopodobne, czekolada nadziewana, guma do żucia
Napoje	woda niegazowana, woda mineralna gazowana o niskiej zawartości dwutlenku węgla, herbata, np.: czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa (bez cukru lub z małą ilością cukru), napary ziołowe (bez cukru lub z małą ilością cukru), bawarka (bez cukru lub z małą ilością cukru), kakao naturalne (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), soki warzywne bez dodatku soli; soki owocowe, domowe kompoty	kawa zbożowa (gluten), napoje wysokosłodzone, nektary owocowe, wody smakowe z dodatkiem cukru; napoje energetyzujące
Przyprawy	wszystkie naturalne przyprawy ziołowe i korzenne bezglutenowe, świeże i suszone, sól (w ograniczonych ilościach); keczup bezglutenowy z ograniczoną zawartością cukru, chrzan bezglutenowy (w ograniczonych ilościach) Uwaga: w przyprawach też może znaleźć się gluten	kostki rosołowe i esencje bulionowe; gotowe bazy do zup i sosów; gotowe sosy sałatkowe i dressingi; przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej, zagęszczacze na bazie skrobi pszennej w bulionach; produkty instant, sos sojowy, mieszanki przyprawowe

