

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 ścisłe 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.
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 bezglutenowej.
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:

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.

INNE ELEMENTY STYLU ŻYCIA:

1. Wyeliminuj alkohol z diety.
2. Zrezygnuj z palenia tytoniu.
3. Jeżeli jesteś narażony na stres, wypracuj sposób radzenia sobie z nim.

Zawartość glutenu w poszczególnych produktach

Pamiętaj, że istotny jest całokształt Twojej diety, kompozycja poszczególnych posiłków i jakość wybranych produktów.

Produkty zawarte w tabeli zostały skategoryzowane pod względem zawartości glutenu, nie uwzględniają zasad zdrowego żywienia i zaleceń w innych jednostkach chorobowych.

Grupa produktów	Nie zawierają glutenu	Mogą zawierać gluten	Zawierają gluten
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: 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, orkiszowe, 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, 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 jęczmiennego, płatków zbożowych bądź innych dodatków zawierających gluten
Mięso, ryby, jaja i 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
Nasiona roślin strączkowych i ich przetwory	wszystkie, np. soja, ciecierzycy, 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 kiełków pszenicy	
Orzechy, pestki, nasiona	orzechy (np. włoskie, laskowe) i migdały pestki i nasiona (np. dyni, słonecznika, siemię lniane, chia)	krem orzechowy orzechy i pestki: solone, w czekoladzie, w karmelu, miodzie	orzechy i pestki w posypkach, panierkach i chipsach
Cukier, słodczyce i przekąski	cukier miód syrop klonowy dżemy	cukier wanilinowy kisiele, budynie i galaretki	słód jęczmienny desery i słodczyce z mąk glutenowych bądź z dodatkiem zwykłego

	melasa landrynki, lizaki ciasta z mąk bezglutenowych, ciasta i ciastka oznaczone jako bezglutenowe budynie i kisiele zagęszczane mąkami dozwolonymi inne: popcorn, chrupki kukurydziane	w proszku (do rozrobienia) lody czekolady i czekoladki, batony, cukierki gumy do żucia chipsy ziemniaczane, nachosy	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 słodki jęczmiennego
Przyprawy i sosy	zioła świeże i suszone jednoskładnikowe (np. bazylika, 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 kaszy 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

Zalecenia pochodzą z *Narodowego Centrum Edukacji Żywnościowej* pod patronatem Ministerstwa Zdrowia, Narodowego Programu Zdrowia oraz Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego

Bibliografia:

1. Polskie Stowarzyszenie Osób z Celiakią i na Diecie Bezglutenowej. Celiakia i dieta bezglutenowa – praktyczny poradnik. Wydanie XII, Warszawa, 2017.
2. Lange E., Włodarek D. (red): Współczesna dietoterapia. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa, 2023.

SPZOZ w Łukowie
ul. Doktora Andrzeja Rogalińskiego 3, 21-400 Łuków
Centrala: (25) 798 20 00-9
Sekretariat: tel. (025) 798 29 80, fax (025) 798 26 03
Adres e-mail: spzoz@spzozlukow.pl

NIP: 825-17-11-719
REGON: 00030647200016
Księga rejestrowa: 000000002926
Strona internetowa: www.spzoz.lukow.pl