

# Dieta bezglutenowa



Dieta bezglutenowa polega na całkowitym wyeliminowaniu glutenu – białka roślinnego występującego w zbożach, takich jak pszenica, jęczmień i żyto. Gluten może być także obecny w przetworzonych produktach, na przykład w proszku do pieczenia czy wędlinach. Dlatego stosowanie diety bezglutenowej wymaga uważnego czytania etykiet i składów produktów, a czasem także odpowiedniego zorganizowania kuchni. Dieta ta jest najczęściej zalecana w leczeniu celiakii, nietolerancji glutenu oraz nieceliakalnej nadwrażliwości na gluten. Nie powinno się jednak eliminować glutenu przed postawieniem odpowiedniej diagnozy.

## Zalecenia żywieniowe

1. Przestrzegaj zasad diety bezglutenowej. W przypadku celiakii jedyną skuteczną metodą leczenia jest ściśle stosowanie tej diety oraz zachowanie tzw. higieny bezglutenowej, czyli unikanie zanieczyszczenia glutenem (np. poprzez używanie osobnych desek do krojenia, noży i innych przyborów kuchennych).
2. Aby skutecznie wyeliminować gluten z diety, należy sięgać po produkty bezglutenowe. Zgodnie z Kodeksem Żywnościowym FAO/WHO (2008), są to produkty naturalnie pozbawione glutenu lub takie, z których gluten został usunięty, a jego zawartość nie przekracza 20 mg na 1 kg produktu.
3. Produkty, które potencjalnie mogą zawierać gluten, ale zostały uznane za bezglutenowe, powinny mieć na opakowaniu wyraźne oznaczenie „bezglutenowy”. Często są one również oznaczone symbolem przekreślonego kłosa.
4. W przypadku celiakii przed zakupem żywności należy dokładnie sprawdzić skład produktu i upewnić się, że nie zawiera on glutenu. Szczególną uwagę warto zwrócić na informacje umieszczone na opakowaniu, takie jak: „może zawierać śladowe ilości glutenu”, „może zawierać zboża zawierające gluten”, „w zakładzie pakowane są produkty zawierające gluten” czy „na terenie zakładu stosowany jest gluten”.
5. Jeśli w składzie znajdują się składniki o niejasnym pochodzeniu, na przykład białko roślinne lub błonnik roślinny, i nie ma pewności, czy produkt jest bezglutenowy, najlepiej zrezygnować z jego zakupu.
6. Ze względu na swoje właściwości technologiczne gluten jest szeroko wykorzystywany w przemyśle spożywczym – pełni funkcję m.in. substancji wiążącej wodę, emulgatora, stabilizatora oraz nośnika aromatów i przypraw. Z tego powodu może być obecny w wielu różnych produktach, takich jak chałwa, chipsy, kiełbasy, wędliny podrobowe (np. pasztety czy salceson), zupy i sosy w proszku, dressingi, napoje alkoholowe czy gumy do żucia.
7. Warto również pamiętać, że gluten może znajdować się nie tylko w żywności, ale także w niektórych lekach oraz suplementach diety.
8. Nawet jeśli regularnie kupujesz dany produkt i masz pewność, że jest on bezglutenowy, warto co jakiś czas ponownie sprawdzić jego skład. Producenci mogą bowiem zmieniać receptury, co może wpłynąć na obecność glutenu w produkcie.
9. Bezpośrednio po rozpoznaniu celiakii zaleca się wprowadzenie łatwostrawnej diety bezglutenowej, której charakter zależy od stopnia uszkodzenia kosmków jelitowych.
10. U osób, u których choroba powoduje objawy ze strony układu pokarmowego – szczególnie częste biegunki – korzystne może być czasowe wyeliminowanie laktozy z diety. W takiej sytuacji zaleca się wybieranie mleka i produktów mlecznych bezlaktozowych.
11. W rzadkich przypadkach może wystąpić trwała nietolerancja laktozy lub alergia na białka mleka krowiego, co wiąże się z koniecznością długotrwałego lub stałego wykluczenia laktozy bądź mleka i jego przetworów z jadłospisu.
12. Docelowo dieta bezglutenowa powinna być zbilansowana i oparta na zasadach zdrowego żywienia.
13. Stosowanie diety bezglutenowej u osób dorosłych często wiąże się ze wzrostem masy ciała. Wynika to z tego, że eliminacja produktów zawierających gluten sprzyja zwykle większemu spożyciu tłuszczów, a jednocześnie mniejszej podaży białka i błonnika.

14. Dlatego ważne jest odpowiednie zastępowanie zbóż glutenowych produktami bezglutenowymi, takimi jak inne zboża bezglutenowe, ziemniaki czy produkty skrobiowe.

15. Na zwiększenie masy ciała może wpływać także poprawa gęstości mineralnej kości (przy odpowiedniej podaży wapnia) oraz wzrost udziału tkanki tłuszczowej w organizmie.

16. Dodatkowo dieta bezglutenowa oparta głównie na żywności przetworzonej może zwiększać ryzyko rozwoju zespołu metabolicznego.

17. Kupując produkty bezglutenowe, pamiętaj, aby dokładnie sprawdzać etykiety pod kątem zawartości soli, cukru oraz dodatków do żywności – najlepiej wybierać te, które mają ich jak najmniej.



Grupa produktów	Nie zawierają glutenu	Mogą zawierać gluten	Zawierają gluten
Produkty zbożowe	<p>Zboża naturalnie bezglutenowe: ryż, kukurydza, gryka, proso, amarantus, quinoa, teff, sorgo.</p> <p>Kasze ze zbóż naturalnie bezglutenowych (np. kasza jagłana z prosa).</p> <p>Opisane lub oznaczone jako bezglutenowe: mąki, płatki ryżowe, skrobia kukurydziana i ryżowa, pieczywo i makarony, popcorn bez dodatków, certyfikowany owies, bułka tarta</p>	<p>Płatki śniadaniowe kukurydziane (mogą zawierać stód jęczmienny).</p> <p>Mąki, kasze, makarony, chrupki i płatki ze zbóż naturalnie bezglutenowych (np. kasza jagłana, gryczana, mąka kukurydziana, ryżowa itp.) dostępne w sprzedaży ogólnej mogą zawierać gluten, chrupki kukurydziane</p>	<p>Pszenica (i wszystkie jej odmiany: orkisz, samopsza i płaskurka), jęczmień, żyto, zwykły owies, mąki: pszenna, żytnia, jęczmienna, owsiana, płatki: pszenne, jęczmienne, żytnie, owsiane, kasza manna, kuskus, bulgur, kasza jęczmienna (pęczak, mazurska, perłowa), müsli, kasza owsiana, kaszki błyskawiczne zbożowe i mleczno-zbożowe, makaron pszenny, makaron żytni, pierogi, pyzy, kopytka, naleśniki, pieczywo, ciasta, ciastka, drożdżówki, pizza, bułka tarta</p>
Mleko i produkty mleczne	<p>Mleko świeże, UHT, zagęszczone, w proszku, kefir, maślanka, śmietana, jogurt naturalny, twaróg naturalny, ser żółty</p>	<p>Jogurty, serki smakowe, napoje czekoladowe, produkty mleczne o obniżonej zawartości tłuszczu, serki topione, tanie sery żółte (tzw. wyroby seropodobne), gotowe mielone sery białe do serników (niektórzy producenci dodają błonnik pszenny)</p>	<p>Napoje mleczne z dodatkiem słodzącego jęczmiennego, jogurty z dodatkiem płatków lub otrębów zbożowych, desery mleczne ze zbożowymi dodatkami</p>
Mięso, ryby, jaja	<p>Świeże, nieprzetworzone mięso, ryby, jaja.</p> <p>Wędliny oznaczone jako bezglutenowe</p>	<p>Wędliny, parówki, produkty z mięsa mielonego, pasty rybne, konserwy mięsne i rybne, paczkowane mięso mielone</p>	<p>Panierki do mięs i ryb oraz potrawy panierowane, kotlety mielone, pulpety, pasztety, wędliny podrobowe (kaszanka, pasztetowa), jeśli zawierają zbożowe dodatki</p>
Tłuszcze	<p>Masło, smalec, olej roślinny, oliwa z oliwek, maśta orzechowe</p>	<p>Majonezy, margaryny, olej z kiełków pszenicy</p>	<p>-</p>
Warzywa	<p>Wszystkie warzywa świeże, konserwowane bez dodatków, również strączkowe (groch, fasola, soczewica), ziemniaki, skrobia ziemniaczana, mąka ziemniaczana</p>	<p>Salatki z majonezem i dresingami, chrzan tarty, niektóre fasole w puszkach, placki ziemniaczane, produkty wegetariańskie typu kotlety sojowe, pasztety warzywne, majonezy wegańskie, niektóre warzywa mrożone</p>	<p>Warzywa zasmażane albo zagęszczane mąką, panierowane, seitan (zastępnik mięsa dla wegetarian – jest to czysty gluten)</p>
Owoce	<p>Wszystkie owoce świeże, konserwowane bez dodatków</p>	<p>Niektóre owoce suszone i mrożone, wsady owocowe</p>	<p>-</p>



Grupa produktów	Nie zawierają glutenu	Mogą zawierać gluten	Zawierają gluten
Napoje	Herbata i kawa naturalna, soki owocowe, wody mineralne, kompoty, napary z ziół, czyste alkohole (wódka, rum itp.), wino, piwo bezglutenowe, cydr	Niektóre kawy rozpuszczalne, napoje kawowe typu 2 w 1, zwłaszcza aromatyzowane, czekolada do picia, alkohole z dodatkami smakowymi, mieszanki herbaciane lub yerba mate	Kawa zbożowa, kakao i kawa z dodatkiem kawy zbożowej, napoje owsiane i słodzone słodem jęczmiennym, zbożowe „mleka” i „śmietanki”, piwo
Cukier, słodczyce, desery	Cukier, dżem, miód, syrop klonowy, melasa, ciasta i ciastka upieczone z dozwolonych produktów, kisiele, budynie, ciasta i ciastka oznaczone jako bezglutenowe	Guma do żucia, żelki, galaretki w cukrze i w czekoladzie, nadziewane cukierki, landrynki, batony, kisiele, budynie, galaretki i puddingi, lody, czekolada i czekoladki, chipsy, cukier wanilinowy	Ciasta i ciastka upieczone z niedozwolonych mąk lub ze zwykłym proszkiem do pieczenia, słód jęczmienny
Przyprawy	Sól, pieprz ziarnisty, zioła, ocet winny, spirytusowy, jabłkowy, bezglutenowy sos sojowy (tamari)	Przyprawy, mieszanki przypraw np. curry, przyprawy typu vegeta, musztardy, keczupy, gotowe dipy i dresingi, kostki bulionowe, sosy w proszku, posypki i gotowe dekoracje do ciast, dodatki do ryżu do sushi	Zwykły sos sojowy, prażona cebulka
Zupy	Zupy z dozwolonych produktów	Zupy w proszku (instant)	Zupy zaprawiane mąką, zupy z makaronem, z lanym ciastem, na zakwasie z mąki zawierającej gluten
Inne	Bezglutenowy proszek do pieczenia, soda oczyszczona, drożdże, komunikanty niskoglutenu, opłatki świąteczne bezglutenowe	Preparaty do odchudzania, niektóre suplementy diety i preparaty wielowitaminowe, niektóre aromaty	Zwykły proszek do pieczenia, komunikanty i opłatki świąteczne