

ZALECENIA DIETETYCZNE

DIETA BEZGLUTENOWA

Dieta bezglutenowa to sposób odżywiania, w którym całkowicie eliminuje się gluten zawarty w zbożowych produktach naturalnych i przetworzonych, pszenicy, żyta, jęczmienia i tradycyjnego owsa.

W celiakii włączamy ten sposób żywienia na całe życie, natomiast w alergii na pszenicę lub żyto- do czasu nabycia tolerancji na gluten. Z diety należy wyeliminować wszelkie przetwory z tych zbóż, takie jak tradycyjne chleby, bułki, kasze, ciasta, herbatniki, słodkie wypieki, a także niektóre wędliny z dodatkiem mąki lub grysiku, np. parówki.

Dozwolone są produkty z ryżu, kukurydzy, ziemniaków pod postacią mąki, płatków i kaszek. Na rynku jest coraz bogatszy asortyment produktów bezglutenowych gotowych, opatrzonych Symbolem Przekreślonego Kłosa, takie jak makarony, chleby, bułki, pieczywo cukiernicze lub spody do pizzy. Należy jednak zachować dużą ostrożność w ich doborze i starannie czytać etykiety.

Potrawy diety bezglutenowej, szczególnie w okresie niedługo po rozpoznaniu choroby, gdy jeszcze występują jej objawy, powinny być przygotowywane na bazie produktów naturalnych. W chorobach układu pokarmowego, których podłożem jest alergia, w tym nietolerancja glutenu, wszystkie potrawy powinno przygotowywać się w domu.

Produkty zbożowe nie zawierające glutenu- wskazane

produktami naturalnie bezglutenowymi są: kukurydza, ryż, ziemniaki, soja, proso (kasza jaglana), gryka, quinoa, tapioka, amarantus, maniok, soczewica, fasola sorgo, sorgo, orzechy, także mięso, owoce, warzywa;

za bezglutenowe uznaje się również produkty przetworzone, które oznaczone są międzynarodowym znakiem Przekreślonego Kłosa, tj. mąki i kasze ze zbóż naturalnie bezglutenowych, gotowe mieszanki mączne bezglutenowe, również popcorn, owies bezglutenowy, bułka tarta bezglutenowa;

Należy zwracać uwagę na to, iż płatki śniadaniowe kukurydziane mogą zawierać słód jęczmienny, natomiast mąka kukurydziana, ryżowa, gryczana dostępne w sprzedaży ogólnej mogą być zanieczyszczone glutenem.

Produkty zbożowe zawierające gluten- przeciwwskazane

Produkty naturalnie glutenowe to: pszenica i jej dalsze odmiany (orkisz, płaskurka, samopsza, durum), pszenżyto, jęczmień, żyto, zwykły owies ze względu na zanieczyszczenie, mąki: pszenna, żytnia, jęczmienna, płatki pszenne, jęczmienne, żytnie, owsiane, kasza manna, kuskus, kasza jęczmienna (pęczak, mazurska perłowa), musli, kasza owsiana, kaszki błyskawiczne zbożowe i mleko zbożowe, makarony z wymienionych zbóż, pierogi, pyzy, kopytka, naleśniki, pieczywo każde jeśli nie jest oznaczone jako bezglutenowe (chleb biały, razowy, bułki, bagietki, maca, pumpernikiel, pieczywo chrupkie, precle, pieczywo cukiernicze suche (herbatniki, ciastka, wafle, biszkopty, sucharki, paluszki)

Które produkty przetworzone /gotowe mogą również zawierać gluten?

- wędliny, konserwy rybne i mięsne, wyroby garmazeryjne, pasztety, parówki, panierki do mięs i ryb oraz potrawy panierowane
- jogurty owocowe, maślanki smakowe, produkty mleczne o obniżonej zawartości tłuszczu, sery topione, wyroby seropodobne, gotowe sery białe do serników, sery pleśniowe

ZALECENIA DIETETYCZNE

DIETA BEZGLUTENOWA

- napoje mleczne z ziaren zbóż
- majonezy, gotowe sosy (dressingi)
- salátky z majonezem i dressingami, przeciery pomidorowe, placki ziemniaczane, kotlety sojowe, produkty sojowe, majonezy sojowe, warzywa smażone panierowane lub podane tradycyjnie z bułką trąą
- owoce suszone, wsady owocowe
- guma do żucia, żelki, nadziewane cukierki, batony, gotowe budynie, lody, czekolada, czekoladki, chipsy, ciasta i ciasteczka upieczone z niedozwolonych mąk, sóló jęczmienny
- napoje owocowo- warzywne, czekolada do picia na gorąco, kawy rozpuszczalne aromatyzowane, kawa zbożowa, kakao owsiane, napoje słodzone sólodem jęczmiennym, piwo
- vegeta, curry, musztardy, keczupy, gotowe sosy w proszku, gotowe dipy i dressingi

Przed zakupem gotowego produktu, proszę zapoznać się z etykietą na opakowaniu.