Specjalistyczny Zespół Opieki Zdrowotnej nad Matką i Dzieckiem w Poznaniu

F-23/D Wydanie: 1 z dnia: 14.10.2024r.

Opracował: mgr. dietetyk Paulina Chrzan

ZALECENIA DIETETYCZNE
DIETA BEZGLUTENOWA BEZMLECZNA

1. Zastosowanie

•w nietolerancji glutenu oraz alergii na gluten, jak i współistniejącej nietolerancji lub alergii na laktozę lub białko mleka krowiego,

•w okresowej nietolerancji wskutek np. biegunek, kuracji antybiotykowej,

•w zaburzeniu funkcjonowania kosmków jelitowych.

2. Najważniejsze zalecenia dietetyczne:

•dieta bezglutenowa bezmleczna to modyfikacja diety podstawowej, uwzględniająca eliminację glutenu oraz produktów mlecznych w diecie uwzględniając odpowiednią podaż energii oraz wszelkich niezbędnych składników pokarmowych,

•stosuj produkty bez zawartości glutenu,

•uważaj na produkty zanieczyszczone glutenem czy laktozą / białkiem mleka krowiego,

•używaj technik tj. gotowanie w wodzie, na parze, pieczenie bez tłuszczu, smażenie bez tłuszczu, duszenie bez uprzedniego podsmażania na tłuszczu,

•unikaj produktów przetworzonych, tj chipsy, fast-food,

•pij dużo płynów, najlepiej wody, w celu odpowiedniego nawodnienia organizmu,

•staraj się ograniczyć, a najlepiej zrezygnuj z soli kuchennej i produktów z jej dużym dodatkiem.

3. Zboża naturalnie bezglutenowe

•ryż,

•kukurydza,

•proso,

•mąka ziemniaczana,

•gryka.

TEGO JEDZ WIĘCEJ- JAK NAJCZĘŚCIEJ	TEGO JEDZ MNIEJ – OGRANICZ
•**Mięso** (mięsa chude: kurczak, indyk, królik, ryby, cielęcina, wołowina, wędliny: szynka, polędwica wieprzowa, z drobiu) •**Nabiał** (bezglutenowe roślinne zamienniki produktów mlecznych, w tym napoje roślinne fortyfikowane (wzbogacane w wapń i witaminę D): np. sojowe, orzechowe, migdałowe, ryżowe,) •**Jaja** (bez ograniczeń) •**Produkty zbożowe**(pieczywo bezglutenowe, mąka kukurydziana, kasza kukurydziana, skrobia kukurydziana, mąka ryżowa, ryż, płatki ryżowe, kleiki ryżowe, skrobia ryżowa, mączka ziemniaczana, kasza jaglana (z prosa), mąka jaglana, mąka sojowa (z soi), soja, tapioka (z bulw manioku), sorgo sago (z palmy sojowej), skrobia pszenna, mąka niskobiałkowa, makarony bezglutenowe, kasza gryczana)) •**Warzywa**(dozwolone bez ograniczeń) •**Owoce**(dozwolone bez ograniczeń)	• **Mięso**(mięsa tłuste, konserwy mięsne, rybne, kiełbasy niższego gatunku, pasztetowa, mogą zawierać dodatek mąki) • **Nabiał**(mleko krowie, jogurty z mleka, sery żółte, sery twarogowe, ser feta, mozzarella, śmietany, maslanki, kefiry) • **Produkty zbożowe**(mąka pszenna, mąka żytnia, kasza manna, kasza jęczmienna: mazurska, perłowa, pęczak, płatki owsiane, otręby pszenne) • **Warzywa**(w okresie zaostrzenia choroby: kapusta, fasola, groch, grzyby, cebula, ogórki, gruszki, śliwki, wiśnie, czereśnie) • **Tłuszcze**(masło, margaryny mleczne, margaryny twarde, smalec, słonina, boczek, kwaśna śmietana) • **Zupy i sosy**(zupy i sosy mleczne, w początkowym okresie choroby

•**Tłuszcze**(oliwa z oliwek, margaryny roślinne twarde, olej, rzepakowy, bezerukowy, sojowy, słonecznikowy, śmietana) •**Zupy i sosy**(zupy i sosy bezmleczne, owocowe, warzywne, chudy rosół z dodatkami produktów bezglutenowych, zagęszczone mąką sojową, kukurydzianą, ziemniaczaną) •**Przyprawy**(bez ograniczeń, jeśli w składzie nie zawierają produktów glutenowych, np. mąki) •**Inne**(pestki i nasiona, orzechy, ciasta: biszkopty, ciasta drożdżowe, kruche, herbatniki, wafle, krakersy, chrupki (przygotowane z wyżej wymienionych mąk), popcorn (kukurydza prażona), budynie bez mleka, galaretki, kisiele, zagęszczone mąką ziemniaczaną, ryżową kukurydzianą, cukier, glukoza, miód, dżemy, landrynki, lizaki, dropsy, bobo fruty, junior fruty) •**Napoje**(herbata, słaba kawa, napoje owocowe, soki owocowo-warzywne z mlekiem, koktajle mleczno – owocowe, kakao naturalne, napary z ziół, kompoty,) •	niewskazane są zupy z warzyw wzdymających; wszystkie zupy i sosy zagęszczane zasmażkami, mąka zawierającą gluten, z kluskami, grzankami, makaronem wykonanym z mąki z glutenem) • **Przyprawy**(mieszanki przyprawowe zawierające gluten, np. mąkę) • **Inne**(ciasta, sucharki, biszkopty, makarony wykonane z wyżej wymienionych mąk, przetwory zbożowe z orkiszu, desery z dodatkiem mąki pszennej z glutenem, czekolada nadziewana, cukierki nadziewane, batony, wafle, guma do żucia, ciasta z mąki z glutenem, kakao owsiane, kawa zbożowa „inka”, napoje gazowane, oliwa z oliwek, masło, olej, rzepakowy, bezerukowy, sojowy, słonecznikowy, śmietana) • **Napoje**(kakao, płynna czekolada, napoje alkoholowe, kawa naturalna)