

DIETA BEZGLUTENOWA

I. Wskazania:

- w chorobie trzewnej (celiakii),
- w nadwrażliwości na gluten,
- w alergii na gluten lub pszenicę.

II. Zasady diety:

1. Kluczowe jest ściśle przestrzeganie zasad diety oraz zachowanie higieny bezglutenowej, czyli:
 - **Oddziel przechowywanie** – produkty bezglutenowe trzymaj w osobnych, szczelnych i oznakowanych pojemnikach.
 - **unikaj zanieczyszczenia krzyżowego** – używaj osobnych naczyń, desek, sztućców, tosterów itp.
 - **Czytaj etykiety** – wybieraj tylko produkty oznaczone jako „bezglutenowe” lub z certyfikatem (np. przekreślony kłosa).
 - **Dbaj o czystość** – dokładnie myj ręce, blaty i sprzęty przed przygotowaniem posiłków bezglutenowych.
 - **Gotuj oddzielnie** – przygotowywaj dania bezglutenowe w osobnych naczyniach lub jako pierwsze.
 - **Podawaj osobno** – używaj oddzielnych talerzy i sztućców, nie mieszaj z jedzeniem zawierającym gluten.
2. Należy wykluczyć z diety wszystkie produkty spożywcze zawierające gluten (nawet jego śladowe ilości). Nawet niewielkie spożycie glutenu może spowodować poważne konsekwencje zdrowotne.
3. Istotne jest, aby nie rozpoczynać stosowania diety bezglutenowej przed zakończeniem diagnostyki. Dieta bezglutenowa jest dietą eliminacyjną, dlatego należy mieć potwierdzone badaniami wskazania do jej stosowania.
4. Stosując dietę bezglutenową należy zawsze się upewnić, czy produkt, który chce się zakupić jest bezglutenowy.
5. Produkty bezglutenowe zawierają maksymalnie do 20 mg glutenu na 1 kg produktu i są oznaczone znakiem przekreślonego kłosa lub napisem „Produkt bezglutenowy”.

III. Sposoby przygotowywania potraw:

- gotowanie w wodzie lub na parze,
- duszenie bez wcześniejszego obsmażania,
- pieczenie bez dodatku tłuszczu w folii, rękawie, pergaminie, naczyniach żaroodpornych,
- niezalecane jest smażenie.

PRODUKTY I POTRAWY	ZAŁECANE	PRZECIWWSKAZANE
Produkty zbożowe	wszystkie produkty powinny być oznaczone jako bezglutenowe:	zboża: pszenica, żyto, jęczmień, pszenżyto, orkisz i inne odmiany

	zboża: kukurydza, ryż, proso, gryka, amarantus, sorgo, teff, quinoa (komosa ryżowa), tapioka, maniok, sago, owies oznaczony jako bezglutenowy, mąki: kukurydziana, ryżowa, gryczana, jagłana, amarantusowa, kasze: kukurydziana, jagłana, gryczana, płatki: kukurydziane, ryżowe, gryczane, otręby: ryżowe, kukurydziane, skrobia: kukurydziana, ryżowa, makarony kukurydziane, ryżowe, pieczywo: przygotowane z mąk bezglutenowych, inne: popcorn, chrupki kukurydziane, bułka tarta bezglutenowa,	pszenicy, zwykły owies (ze względu na zanieczyszczenia), mąki: pszenna, żytnia, jęczmienna, owsiana (ze względu na zanieczyszczenia), kasze: manna, kuskus, jęczmienna (perłowa, pęczak, mazurska), bulgur, owsiana, płatki: pszenne, jęczmienne, żytnie, owsiane, otręby: pszenne, żytnie, jęczmienne, makarony: pszenne, zwykły gryczany, żytni, pieczywo: pszenne, jęczmienne, żytnie (np. chleb biały i razowy, chleb chrupki, bułki, pumpernikiel, prele),
Mleko i produkty mleczne	mleko, mleko zagęszczone, mleko w proszku, jogurt naturalny, kefir, maślanka, ser biały, ser żółty, serki topione, śmietana,	napoje i desery z dodatkiem mąki pszennej, skrobi pszennej, słoju jęczmiennego, płatków zbożowych bądź innych dodatków zawierających gluten,
Mięso, wędliny, ryby, jaja	mięso, ryby i jaja świeże, nieprzetworzone wędliny i konserwy oznaczone jako bezglutenowe,	wędliny podrobowe (np. kaszanka, salceson, pasztetowa, pasztet), jeśli zawierają dodatki glutenowe, potrawy panierowane (np. kotlety, filet z ryby, paluszki rybne), kotlety mielone, pulpety,
Tłuszcze	awokado, orzechy, masło, margaryna,	olej z kiełków pszenicy,

	oleje roślinne: olej rzepakowy, oliwa z oliwek,	
Owoce	wszystkie	-
Warzywa	wszystkie warzywa: surowe, gotowane, pieczone, duszone, mrożone	warzywa zasmażane lub zagęszczone mąką, soki i przeciery warzywne z dodatkiem słodu jęczmiennego, seitan (roślinny zamiennik mięsa),
Ziemniaki	gotowane, pieczone, w postaci purée,	smażone z tłuszczem, chipsy,
Nasiona roślin strączkowych	wszystkie	-
Napoje	sól (w ograniczonej ilości), pieprz, zioła, przyprawy jednoskładnikowe, ocet winny i jabłkowy, proszek do pieczenia bezglutenowy, soda spożywcza,	sos sojowy, zakwas z mąki glutenowej, zwykły proszek do pieczenia,
Przyprawy	woda mineralna, soki owocowe, soki warzywne (bez dodatków), herbata, kawa naturalna, napary ziołowe, kompoty, kakao,	kawa zbożowa, kakao owsiane, napoje słodzone słodem jęczmiennym, piwo, napoje alkoholowe ze zbóż przeciwwskazanych,
Desery (w ograniczonej ilości)	wszystkie produkty bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru, bez glutenu: budyń, galaretka, kisiel, sałatki owocowe bez dodatku cukru, ciasta drożdżowe, ciasta biszkoptowe, musy owocowe, gorzka czekolada z dużą zawartością (>70%) kakao.	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.

O szczegółowe zalecenia dopytaj Dietetyka