

ZALECENIA ŻYWIENIOWE W DIECIE BEZGLUTENOWEJ

Zastosowanie i cel diety:

U pacjentów z:

- celiakią (chorobą trzewną),
- alergią na gluten,
- w innych schorzeniach wymagających wykluczenia glutenu.

Zalecenia dietetyczne:

- Dieta bezglutenowa jest modyfikacją diety podstawowej, modyfikacja polega na wykluczeniu produktów zawierających gluten, także produktów mogących zawierać gluten.
- Dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów.
- Zalecana jest regularność posiłków o regularnych porach oraz eliminacja podjadania pomiędzy nimi.
- Dieta powinna być urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw.
- Należy unikać produktów wysoko przetworzonych.
- Zaleca się ograniczyć spożycie mięsa, szczególnie czerwonego. Należy wybierać inne źródła białka- 1-2 razy w tygodniu, mięso zamienić na nasiona roślin strączkowych oraz 2 razy w tygodniu ryby.
- Zaleca się ograniczyć: owoce, soki owocowe, miód, dżem, słodczyce, napoje słodzone, ciasta.
- Należy ograniczyć spożycie tłuszczów zwierzęcych na rzecz roślinnych.
- Należy ograniczyć spożycie soli, słodczy.
- Wskazane jest ograniczenie produktów i potraw ciężkostrawnych i wzdymających.
- Zalecane techniki kulinarne to: gotowanie tradycyjne lub na parze, duszenie, pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych, grillowanie bez dodatku tłuszczu.

GRUPA WYKLUCZONYCH SKŁADNIKÓW/PRODUKTÓW REKOMENDOWANYCH I PRZECIWSKAZANYCH

WYKLUCZONY SKŁADNIK/PRODUKT	PRODUKTY REKOMENDOWANE	PRODUKTY PRZECIWSKAZANE
Produkty zbożowe zawierające gluten	<ul style="list-style-type: none"> • dozwolone są produkty powstałe z roślin, które w swojej naturze nie zawierają glutenu: • mąki: ryżowa, sojowa, gryczana, kukurydziana, jaglana, z prosa, komosy ryżowej (quinoa), amarantusa, z nasion roślin strączkowych, ziemniaczana, • kasze i makarony z ww. zbóż, • produkty z owsa certyfikowane i oznaczone jako bezglutenowe, • tapioka, • sago, sorgo, • orzechy, sezam, ciecierzycy, siemię lniane, ziarna słonecznika, • nasiona roślin strączkowych, • wafle ryżowe, chrupki kukurydziane oznaczone jako bezglutenowe, • produkty opisane jako „bezglutenowe” (zgodnie z 	<ul style="list-style-type: none"> • żyto, pszenica, jęczmień, • owies niecertyfikowany jako bezglutenowy, orkisz, • wszystkie produkty, które zawierają ww. zboża np. pieczywo, maca, płatki owsiane, pszenne, jęczmienne, żytnie, musli, kasze: manna, jęczmienna, bulgur, kus-kus, makarony, kielki, zarodki, wędliny, sosy, zupy w proszku, kawa zbożowa, kakao owsiane, zagęszczacze na bazie skrobi pszennej w jogurtach lub bulionach, teff, produkty instant, sos sojowy, mieszanki przyprawowe, wędliny o nieznanym składzie, płatki kukurydziane i pieczywo ryżowe bez certyfikatu żywności bezglutenowej, produkty ze

WYKLUCZONY SKŁADNIK/PRODUKT	PRODUKTY REKOMENDOWANE	PRODUKTY PRZECIWSKAZANE
	Rozporządzeniem Wykonawczym Komisji UE Nr 828/2014 z dnia 30.07.2014 r. w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat nieobecności lub zmniejszonej zawartości glutenu w żywności).	skrobią pszenną, • wszystkie pozostałe produkty spożywcze zawierające na opakowaniu informację, że zawierają gluten (przetwory mięsne, przetwory rybne, przetwory nabiałowe, przetwory owocowo-warzywne, przyprawy).

Opracowanie: M. Greń- dietetyk, 02.11.2023 r.

Bibliografia:

1. Ciborowska H. i Ciborowski A. 2021: Dietetyka żywienie zdrowego i chorego człowieka. PZWL, Warszawa.
2. <https://www.gov.pl/web/zdrowie/dobry-posilek-w-szpitalu>