

DIETA BEZGLUTENOWA

CELEM DIETY JEST DOSTARCZENIE WSZYSTKICH NIEZBĘDNYCH SKŁADNIKÓW ODŻYWCZYCH, Z WYJĄTKIEM PRODUKTÓW ZAWIERAJĄCYCH W SWOIM SKŁADZIE GLUTEN LUB BEDĄCYCH NIM ZANIECZYSZCZONYCH.

Wskazania do wprowadzenia diety bezglutenowej:

- celiakia
- alergia na pszenicę
- nieceliakalna nadwrażliwość na gluten
- opryszczkowa te zapalenie skóry (choroba Duhringa)
- ataksja glutenozależna

Dieta bezglutenowa jest dietą eliminacyjną, której podstawowym założeniem jest wykluczenie wszystkich produktów zawierających w swoim składzie kompleksy białek (gliadyna i glutenina) określanymi jako **gluten**. Za produkty bezglutenowe według FAO/WHO uznaje się te produkty, w których zawartość glutenu jest mniejsza, **niż 20 ppm (20 mg/kg)**.

Produkty bez glutenu oznacza:



Przekreślony Kłos

Gdzie jest gluten?

- pszenica i orkisz – gliadyny
- jęczmień – hordeina
- owies – awenina
- żyto – sekalina
- hybrydy zbóż np. pszenżyto

Zalecenia:

- należy spożywać produkty zbożowe naturalnie bezglutenowe (ryż, gryka, kukurydza, proso, komosa ryżowa, amarantus, sorgo, teff, tapioka)
- mąki bezglutenowe (wytwarzane ze zbóż bezglutenowych)
- wszystkie owoce i warzywa
- ziemniaki
- rośliny strączkowe
- nieprzetworzone ryby, mięso, bezglutenowe wędliny i przetwory
- mleko i produkty mleczne (wykluczyć w momencie nasilenia objawów celiakii)
- tłuszcze roślinne i orzechy
- desery – budynie, galaretki, kisiele zagęszczane mąką ziemniacaną
- zioła i łagodne przyprawy
- napoje, soki, kawa, herbata.

Warto zwracać uwagę na oznaczenia, gdyż wiele produktów z natury bezglutenowych, może być zanieczyszczonych glutenem na etapie technologicznej obróbki, szczególnie jeśli pochodzą z zakładu, w którym przetwarza się produkty zawierające gluten.

Należy ograniczyć podaż tłuszczu w diecie. Bardzo ważna jest obróbka termiczna przygotowywanych potraw. Zalecane jest spożywanie produktów gotowanych, duszonych lub pieczonych. Należy unikać smażenia w głębokim tłuszczu, czy mocnego grillowania.