



Dieta bezglutenowa

Dieta bezglutenowa jest rodzajem diety eliminacyjnej, która polega na całkowitym wyeliminowaniu z diety produktów zawierających gluten.

Gluten to substancja białkowa obecna w:

- pszenicy (gliadyna),
- życie (sekalina),
- jęczmieniu (hordeina),
- pszenżycie,
- pradowanych odmianach zbóż:
 - orkisz,
 - durum,
 - płaskurka,
 - kamut,
 - samopsza,
 - bulgur.

Źródłem glutenu jest również owies pochodzący z niecertyfikowanego źródła ze względu na silne zanieczyszczenie technologiczne w procesie przetwarzania.

Dieta ma zastosowanie w:

- Celiakii (chorobie trzewnej),
- Nieceliakalnej nadwrażliwości na gluten,
- Alergii na pszenicę,
- Chorobie Duhringa,
- Ataksji glutenowej.



Szczegółowe zalecenia dietetyczne:

- Dieta bezglutenowa powinna być zgodna z zasadami zdrowego żywienia zawartymi w Piramidzie Zdrowego Żywienia i Aktywności fizycznej Dzieci i Młodzieży Instytutu Żywności i Żywienia, z uwzględnieniem żywności bezglutenowej.
- Za produkty bezglutenowe przetworzone – zgodnie z prawem żywnościowym, uznaje się produkty w których zawartość glutenu nie przekracza 20 ppm, czyli 20 mg glutenu na 1 kg produktu. Mogą być one opisane słownie jako bezglutenowe oraz zawierać międzynarodowy licencjonowany znak Przekreślonego Kłosa.
- Zamieszczone na etykietach produktów spożywczych informacje takie jak:
 - Może zawierać gluten,
 - Może zawierać śladowe ilości glutenu,
 - Na terenie zakładu produkcyjnego stosowane są surowce, np. zboża(gluten), wskazują na to, że dany produkt z dużym prawdopodobieństwem mógł zostać zanieczyszczony, zrezygnuj z jego zakupu.
- Dla zapewnienia bezpieczeństwa żywności produkty bezglutenowe powinny być przechowywane oddzielnie, najlepiej w osobnej szafce lub szufladzie.
- W lodówce żywność bezglutenową należy przechowywać szczelnie zapakowaną i opisaną w celu uniknięcia pomyłki.
- Zaleca się przygotowywanie i spożywanie potraw w oddzielnie wydzielonych naczyniach, garnkach oraz przy użyciu oddzielnych sztućców, desek do krojenia oraz noży.

Higiena przygotowywania posiłków bezglutenowych:

- Zawsze dokładnie myć ręce przed przygotowaniem posiłku.
- Stosować zawsze zasadę „pierwszeństwa potraw bezglutenowych”:
 - Jeśli mamy do dyspozycji jedną patelnię, należy najpierw usmażyć danie bezglutenowe, a następnie zawierające gluten.
 - Makaron odcedzać najpierw bezglutenowy następnie glutenowy, jeżeli używany jest ten sam durszlak.



- Gdy przygotowujemy jednocześnie potrawę bezglutenową i zawierającą gluten, należy używać do nich osobnych sztućców (np. nie mieszać tą samą łyżką makaronu pszennego i bezglutenowego).
- Nie podawać na tym samym półmisku jednocześnie potraw zawierających gluten i bezglutenowych, np. ciast, kotletów czy pieczywa.

Zalecana obróbka termiczna:

- Gotowanie tradycyjne lub na parze, duszenie bez wcześniejszego obsmażania, pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych.
- Unikanie smażenia i ciężkostrawnych potraw.

Zawartość glutenu w produktach

Grupa produktów	Nie zawierają glutenu	Mogą zawierać gluten	Zawierają gluten
Produkty zbożowe	• zboża: kukurydza, ryż (np. biały, brązowy, dziki), proso, gryka, amarantus, sorgo, teff (miłka abisyńska), quinoa (komosa ryżowa), owies oznaczony jako bezglutenowy, • maki: kukurydziana, ryżowa, gryczana, jaglana, amarantusowa, owsiana - oznakowane jako bezglutenowe	• maki ze zbóż dozwolonych (np. gryczana, kukurydziana, ryżowa) - nieoznaczone jako bezglutenowe (mogą być zanieczyszczone glutenem). • płatki kukurydziane - mogą zawierać słód jęczmienny.	• zboża: pszenica, żyto, jęczmień, pszenżyto, orkisz, kamut, samopsza i płaskurka, inne odmiany pszenicy, owies • maki: pszenna, żytnia, orkiszowa, jęczmienna, zwykła owsiana, • kasze: manna, kuskus, bulgur, jęczmienna (np. perłowa, pęczak, mazurska), owsiana, müsli,



Zawartość glutenu w produktach

Grupa produktów	Nie zawierają glutenu	Mogą zawierać gluten	Zawierają gluten
Produkty zbożowe cd.	• kasze: kukurydziana, jaglana, gryczana -oznakowane jako bezglutenowe, • płatki: kukurydziane, gryczane, ryżowe - oznakowane jako bezglutenowe, • otręby: ryżowe, kukurydziane, gryczane - oznakowane jako bezglutenowe, • makarony: przygotowane z mąk bezglutenowych - oznakowane jako bezglutenowe np. kukurydziane, ryżowe, gryczane, • pieczywo: przygotowane z mąk bezglutenowych - oznakowane jako bezglutenowe, • bułka tarta bezglutenowa, • wafle ryżowe, • kukurydziane - oznakowane jako bezglutenowe.		• kaszki błyskawiczne zbożowe i mleczno - zbożowe, • płatki: pszenne, jęczmienne, żytnie, owsiane, • otręby: pszenne, jęczmienne, żytnie, owsiane, orkiszowe, • makarony: pszenne, orkiszowe, jęczmienny, żytni, • pieczywo: pszenne, jęczmienne, żytnie (w tym jasne, razowe, chrupkie, bułki, pumpernikiel, precele, maca), • potrawy na bazie mąk glutenowych (np. pierogi, pyzy, kopytka, naleśniki, ciasta, ciastka, drożdżówki, pieczywo, pizza), • bułka tarta



Zawartość glutenu w produktach

Grupa produktów	Nie zawierają glutenu	Mogą zawierać gluten	Zawierają gluten
Mięso, ryby, jaja	• mięso, ryby i jaja świeże, nieprzetworzone, • wędliny i konserwy oznaczone jako bezglutenowe.	• wędliny, kiełbasy parówki, • produkty z mięsa mielonego, • pasty rybne, • konserwy mięsne i rybne, • paczkowane mięso mielone – może zawierać gluten w składzie lub być zanieczyszczone technologicznie.	• panierki do mięs i ryb, • potrawy panierowane (np. kotlety, filet z ryby, paluszki rybne, kotlety mielone, pulpety), • wędliny podrobowe (np. kaszanka, salceson, pasztetowa, pasztet)- jeśli zawierają dodatki glutenowe.
Mleko i produkty mleczne	• mleko świeże i UHT, • mleko zagęszczone, • mleko w proszku, • kefir, • maślanka, • śmietana, • jogurt naturalny, twaróg naturalny, • ser żółty.	• mleczne napoje smakowe, • jogurty, kefiry i maślanki smakowe, • serki smakowe, • napoje czekoladowe, • produkty mleczne o obniżonej zawartości tłuszczu, • serki topione, • sery żółte, tzw. - seropodobne, • gotowe mielone sery białe - niektórzy producenci dodają błonnik pszenny.	• napoje i desery z dodatkiem mąki pszennej, skrobi pszennej, słodu jęczmiennego, płatków zbożowych lub innych dodatków zawierających gluten.



Zawartość glutenu w produktach

Grupa produktów	Nie zawierają glutenu	Mogą zawierać gluten	Zawierają gluten
Tłuszcze	• masło, • smalec, • olej roślinny, • oliwa z oliwek, • masła orzechowe.	• majonezy, • margaryny, • olej z kielków pszenicy.	
Warzywa i przetwory z warzyw	• wszystkie warzywa świeże, • mrożone - bez przypraw, • przeciery i koncentraty - bez dodatków, • strączkowe (groch, fasola, soczewica), • ziemniaki, • skrobia ziemniaczana, • mąka ziemniaczana.	• salatki z majonezem i dresingami, • chrzan tarty, • niektóre fasole w puszkach, • placki ziemniaczane, • produkty wegetariańskie typu kotlety sojowe, pasztety warzywne, majonezy wegańskie, niektóre warzywa mrożone.	• warzywa zasmażane albo zagęszczane mąką glutenową, panierowane, jeśli zawierają dodatki glutenowe, • seitan (zastępnik mięsa dla wegetarian – jest to czysty gluten).
Owoce	• wszystkie owoce świeże, • mrożone, • kandyzowane, • konserwowane bez dodatków, • w syropach bez dodatków.	• niektóre owoce suszone i mrożone, • wsady owocowe.	
Cukier, słodczyce, desery	• cukier, • dżem, • miód, • syrop klonowy, • melasa, • ciasta i ciastka	• guma do żucia, • żelki, • galaretki w cukrze i w czekoladzie, • nadziewane cukierki, • landrynki,	• ciasta i ciastka upieczone z niedozwolonych mąk lub ze zwykłym proszkiem do pieczenia,



Zawartość glutenu w produktach

Grupa produktów	Nie zawierają glutenu	Mogą zawierać gluten	Zawierają gluten
Cukier, słodyczne, desery	upieczone z dozwolonych produktów, • kisiele, budynie, ciasta i ciastka oznaczone jako bezglutenowe.	• batony, • kisiele, budynie, galaretki i puddingi, • lody, • czekolada i czekoladki, • chipsy, • cukier wanilinowy.	• słód jęczmienny.
Napoje	• woda mineralna • herbata i kawa naturalna, • napary z ziół, • soki owocowe i warzywne bez dodatków, • kompoty, • piwo bezglutenowe.	• niektóre kawy rozpuszczalne, • napoje kawowe typu 2 w 1, zwłaszcza aromatyzowane, • czekolada do picia, • mieszanki herbaciane.	• kawa zbożowa, • kakao i kawa z dodatkiem kawy zbożowej, • napoje owsiane i słodzone słodem jęczmiennym, • zbożowe „mleka” i „śmietanki”, • piwo.
Przyprawy	• sól, • pieprz ziarnisty, • zioła, • ocet winny, spirytusowy, jabłkowy, • bezglutenowy sos sojowy (tamari).	• przyprawy, • mieszanki przypraw np. curry, • przyprawy typu vegeta, • musztardy, • keczupy, • gotowe dipy i dresingi, • kostki bulionowe, • sosy w proszku, • posypki i gotowe dekoracje do ciast, • dodatki do ryżu do sushi.	• zwykły sos sojowy, • prażona cebulka.



Zawartość glutenu w produktach

Grupa produktów	Nie zawierają glutenu	Mogą zawierać gluten	Zawierają gluten
Zupy	zupy z dozwolonych produktów.	zupy w proszku (instant).	- zupy zaprawiane mąką, - zupy z makaronem, z lanym ciastem, na zakwasie z mąki zawierającej gluten.
Inne	- bezglutenowy proszek do pieczenia, - soda oczyszczona, - drożdże - komunikanty niskoglutenu, - opłatki świąteczne bezglutenowe.	- niektóre suplementy diety, - preparaty wielowitaminowe, - niektóre aromaty.	- zwykły proszek do pieczenia, - kiełki i zarodki pszenne, - komunikanty, - opłatki świąteczne.

Substancje dodatkowe stosowane do produkcji żywności, dozwolone w diecie bezglutenowej, ze względu na ich bezpieczeństwo dotyczące zawartości glutenu, to:

- agar,
- guma agar,
- guma ksantanowa,
- mączka chleba świętojańskiego,
- karagen,
- pektyna,
- syrop klonowy,
- syrop glukozowo – fruktozowy (jeśli nie ma informacji, że jest produkowany z pszenicy), składnik niepolecany w codziennej, zdrowej diecie,
- dekstroza,
- skrobia modyfikowana,
- maltodekstryny,



- glutaminian sodu (jeśli nie ma informacji, że jest produkowany z pszenicy), składnik niepołączany w codziennej, zdrowej diecie,
- acetylowany adypinian dwuskrobiowy.

Jeśli chorujesz na dodatkowe choroby przewlekłe skonsultuj swój sposób żywienia z lekarzem i/lub dietetykiem.

Bibliografia:

1. Ciborowska H, Ciborowski A.: Dietetyka. Żywnienie Zdrowego i Chorego Człowieka. PZWL, Warszawa, 2019.
2. Gawęcki J., Grzymisławski M.: Żywnienie człowieka zdrowego i chorego 2, PWN, Warszawa 2011.
3. H. Szajewska, A. Horvath.: Żywnienie i leczenie żywieniowe dzieci i młodzieży. Wydanie II. Medycyna Praktyczna, 2024.
4. <https://celiakia.pl/produkty-dozwolone//>.