



Ośrodek Kardiologii Inwazyjnej IKARDIA

## DIETA BEZGLUTENOWA

**Dieta bezglutenowa** zakłada eliminację glutenu, czyli mieszaniny białek roślinnych występujących w ziarnach zbóż, tj. pszenicy, jęczmieniu i życie.

**Dieta bezglutenowa** najczęściej jest stosowana w leczeniu:

- celiakii,
- nietolerancji glutenu
- nieceliakalnej nadwrażliwości na gluten

Nie zaleca się eliminacji glutenu przed postawieniem diagnozy!

Gluten jest białkiem roślinnym występującym w ziarnach pszenicy, żyta, jęczmienia i owsa\* (również w orkisz i innych starych odmianach pszenicy np. samopsza, płaskurka).

Naturalnie bezglutenowe są: kukurydza, ryż, ziemniaki, proso, gryka, soja, tapioka, sorgo, amarantus, nasiona strączkowe, mięso, warzywa, owoce, nabiał, jaja, tłuszcze, orzechy i inne produkty niepochodzące z glutenowych zbóż.

### NAJWAŻNIEJSZE ZALECENIA ŻYWIENIOWE:

- ❖ Stosuj się do zasad diety bezglutenowej. W przypadku celiakii ścisłe przestrzeganie diety bezglutenowej oraz zachowanie higieny bezglutenowej (np. korzystanie z oddzielnych desek, noży i przyborów kuchennych) jest jedynym sposobem leczenia.
- ❖ Skuteczna eliminacja glutenu wymaga korzystania z żywności bezglutenowej, która według Kodeksu Żywnościowego FAO/WHO (2008) oznacza produkty naturalnie niezawierające glutenu lub takie, z których usunięto gluten i jego zawartość w 1 kg produktu nie przekracza

20 mg. Produkty, które mogłyby zawierać gluten, ale są bezglutenowe powinny posiadać na opakowaniu sformułowanie "bezglutenowy" i mogą być dodatkowo oznaczone znakiem przekreślonego kłosa.

*Po wprowadzeniu restrykcyjnej diety bezglutenowej obserwuje się poprawę samopoczucia i stanu zdrowia po 1-35 miesięcy. Remisja objawów występuje u 75% osób chorych na celiakię po roku diety bezglutenowej.*

- ❖ W przypadku celiakii, przed dokonaniem zakupu żywności, szczegółowo przeanalizuj skład danego produktu oraz upewnij się, że nie zawiera on glutenu. Zwróć szczególną uwagę na zawarte na opakowaniach informacje typu „może zawierać śladowe ilości glutenu”, „może zawierać zboża zawierające gluten”, „w zakładzie pakowane są produkty zawierające gluten” czy „na terenie zakładu stosowany jest gluten”. Kiedy artykuł spożywczy zawiera np. białko roślinne bądź błonnik roślinny niewiadomego pochodzenia i nie masz pewności, czy produkt zawiera gluten, zrezygnuj z jego zakupu.
- ❖ Jeśli stale kupujesz konkretny produkt i masz pewność, że nie zawiera on glutenu, raz na jakiś czas sprawdź jego skład, ponieważ producenci zmieniają swoje receptury.
- ❖ Gluten może występować w wielu różnych produktach, m.in. chałwie, chipsach, kiełbasach, wędlinach podrobowych (np. pasztetach, salcesonie), zupach i sosach w proszku, dressingach, alkoholu, gumach do żucia. Gluten mogą również zawierać leki i suplementy diety.
- ❖ Kupując produkty bezglutenowe nie zapominaj o czytaniu etykiet pod kątem zawartości soli, cukru, tłuszczów czy dodatków do żywności - wybieraj te o niższej ich zawartości lub bez; dieta bezglutenowa bogata w produkty przetworzone może prowadzić do rozwoju zespołu metabolicznego;
- ❖ Dbaj o regularną aktywność fizyczną. Staraj się, aby codzienne aktywności, takie jak prace porządkowe, spacer, taniec, wybór schodów zamiast windy, stały się Twoją rutyną. Proste czynności również przynoszą korzyści dla zdrowia, a każda aktywność fizyczna jest lepsza niż jej brak. Wykonuj co najmniej 30-minutowy umiarkowany wysiłek fizyczny (np. spacer, bieganie, jazda na rowerze lub pływanie) każdego dnia.

Powyższe zalecenia są ogólne i mogą różnić się w zależności od indywidualnych potrzeb i warunków zdrowotnych. W celu ustalenia indywidualnej diety należy skonsultować się z lekarzem lub dietetykiem.

#### PODZIAŁ PRODUKTÓW ZE WZGLĘDU NA ZAWARTOŚĆ GLUTENU

! Uwaga – przed zakupem należy zawsze zapoznać się z informacjami na etykiecie i sprawdzić, czy produkt nie zawiera glutenu. Jeśli widnieje na niej ostrzeżenie o możliwej zawartości glutenu, taki produkt również nie powinien być kupowany przez osoby przestrzegające diety bezglutenowej.

NIE ZAWIERAJĄ GLUTENU	MOGĄ ZAWIERAĆ GLUTEN	ZAWIERAJĄ GLUTEN
<p>Zboża naturalnie bezglutenowe: ryż, kukurydza, gryka, proso, amarantus, quinoa (komosa). Kasze ze zbóż naturalnie bezglutenowych (np. kasza jaglana z prosa). Opisane lub oznaczone jako bezglutenowe: mąki, płatki ryżowe, skrobia kukurydziana i ryżowa, pieczywo i makarony, chrupki kukurydziane, popcorn bez dodatków, certyfikowany owies, bułka tarta bezglutenowa</p>	<p>Płatki śniadaniowe kukurydziane mogą zawierać sód jęczmienny, mąki, kasze, makarony, chrupki i płatki ze zbóż naturalnie bezglutenowych (np. kasza jaglana, gryczana, mąka kukurydziana, ryżowa itp.) dostępne w sprzedaży ogólnej mogą zawierać gluten (należy szczególnie uważać na produkty ekologiczne)</p>	<p>Pszenica (i jej dawne odmiany: orkisz i płaskurka), jęczmień, żyto, zwykły owies, mąki: pszenna, żytnia, jęczmienna, płatki: pszenne, jęczmienne, żytnie, owsiane, kasza manna, kuskus, bulgur, kasza jęczmienna (pęczak, mazurska, perłowa), muesli, kasza owsiana, kaszki błyskawiczne zbożowe i mleczno-zbożowe, mąki ze zbóż naturalnie bezglutenowych mielonych w zwykłych młynach, makaron pszenny, makaron żytni, pierogi, pyzy, kopytka, naleśniki, pieczywo, ciasta, ciastka, drożdżówki, pizza, bułka tarta</p>
<p>Świeże, nieprzetworzone mięso, ryby, jaja. Wędliny oznaczone jako bezglutenowe</p>	<p>Wędliny, parówki, produkty z mięsa mielonego, pasty rybne, konserwy mięsne i rybne, paczkowane mięso mielone</p>	<p>Panierki do mięs i ryb oraz potrawy panierowane, kotlety mielone, pulpety, pasztety, wędliny podrobowe (kaszanka,</p>

		pasztetowa), jeśli zawierają glutenowe dodatki
Mleko świeże, w kartonie, zagęszczone, w proszku, kefir, maślanka, jogurt naturalny, nieprzetworzony ser biały, ser żółty	Jogurty, maślanki, serki smakowe, napoje czekoladowe, produkty mleczne o obniżonej zawartości tłuszczu, serki topione, tanie sery żółte (tzw. wyroby seropodobne), gotowe mielone sery białe do serników (niektórzy producenci dodają błonnik pszenny)	Napoje mleczne z dodatkiem słodu jęczmiennego, jogurty z dodatkiem płatków zbożowych, desery mleczne z glutenowymi dodatkami
Masło, smalec, margaryna, olej roślinny, oliwa z oliwek	Majonezy, margaryny z dodatkiem ziaren, olej z kiełków pszenicy	
Wszystkie warzywa świeże, mrożone, konserwowane bez dodatków, również strączkowe (groch, fasola, soczewica), ziemniaki, skrobia ziemniaczana, mąka ziemniaczana, wszystkie owoce (świeże, mrożone, konserwowane)	Salatki z majonezem i dresingami, chrzan, niektóre fasole w puszkach, placki ziemniaczane, produkty wegetariańskie typu kotlety sojowe, pasztety sojowe, majonezy sojowe, owoce suszone	Warzywa zasmażane albo zagęszczane mąką, panierowane, seitan (zastępnik mięsa dla wegetarian – jest to czysty gluten)
Cukier, dżem, miód, syrop klonowy, melasa, ciasta i ciastka upieczone z dozwolonych produktów, kisiele, budynie, ciasta i ciastka oznaczone jako bezglutenowe	Guma do żucia, żelki, galaretki w cukrze i w czekoladzie, nadziewane cukierki, landrynki, batony, kupne kisiele, budynie, galaretki i puddingi, lody, czekolada i czekoladki, chipsy, cukier wanilinowy	Ciasta i ciastka upieczone z niedozwolonych mąk lub ze zwykłym proszkiem do pieczenia, sód jęczmienny
Herbata, kawa naturalna, soki owocowe, wody mineralne, kompoty, napary z ziół, czyste	Niektóre kawy rozpuszczalne, napoje kawowe typu 2 w1, zwłaszcza aromatyzowane,	Kawa zbożowa, kakao i napoje owsiane, napoje słodzone słodem jęczmiennym, piwo

alkohole (wódka, rum itp.), wino, piwo bezglutenowe, cydr	czekolada do picia, alkohole z dodatkami smakowymi	
Sól, pieprz ziarnisty, zioła, ocet winny, ocet jabłkowy, bezglutenowy sos sojowy (tamari)	Przyprawy typu vegeta, mieszanki przypraw (np. curry), musztardy, keczupy, sosy i zupy w proszku, gotowe dipy i dresingi, kostki bulionowe, posypki i gotowe dekoracje do ciast, przyprawy	Zwykły sos sojowy, zakwas z mąki zawierającej gluten, prażona cebulka
Bezglutenowy proszek do pieczenia, soda oczyszczona, drożdże, komunikanty niskoglutenu, opłatki święteczne bezglutenowe	Preparaty do odchudzania, niektóre leki, suplementy diety i preparaty wielowitaminowe, niektóre aromaty, kosmetyki z dodatkiem substancji pochodzenia zbożowego	Zwykły proszek do pieczenia, komunikanty i opłatki święteczne

Dodatki do żywności dozwolone na diecie bezglutenowej: agar, guma guar, guma ksantan, karob, karagen, mączka chleba świętojańskiego, pektyna oraz syrop glukozowo-fruktozowy, maltodekstryna, glutaminian sodu, aromaty (jeśli nie jest napisane, że są produkowane z pszenicy).

#### LEKI

Należy pamiętać, że:

- nawet dostępne bez recepty leki przeciwbólowe mogą zawierać gluten
- gluten może być składnikiem powszechnie stosowanych suplementów i preparatów witaminowych
- poinformowanie farmaceuty o chorobie ułatwi dobór leków nie zawierających glutenu

*Opracowała: mgr Patrycja Łukanty*

*Dietetyk kliniczny*

*Ciborowska H, Rudnicka A.: Dietetyka. Żywnie Zdrowego i Chorego Człowieka. PZWL, Warszawa, 2021.*

*Grzymisławski M.: Dietetyka Kliniczna. PZWL, Warszawa, 2021.*