

# ŻYWIENIE W DIECIE BEZGLUTENOWEJ

Beata Czernik

Dieta powinna być eliminacyjna, której zadaniem jest dostarczenie pełnowartościowych potraw z wyłączeniem z diety białka roślinnego tj. glutenu zawartego w zbożach i produktach pochodnych. O całkowitej kaloryczności ok. 2000 kcal na dobę. Stosuje się dietę bezglutenową. Stosowanie diety jest uzasadnione w przypadkach nietolerancji glutenu ze względu na brak możliwości przetworzenia przez organizm i występowanie objawów chorobowych. Dieta powinna być zbilansowana, urozmaicona, uwzględniająca produkty pochodzące z różnych grup żywności oraz dobrze akceptowana.

## ZALECENIA I UWAGI

**Jedz regularnie.** Posiłki spożywaj 4-5 razy dziennie, małe objętościowo o stałych porach. Potrawy nie powinny być zbyt gorące ani zbyt zimne.

**Technologia produkcji** potraw może obejmować dowolne termiczne procesy technologiczne: smażenie, pieczenie, duszenie, gotowanie, gotowanie na parze.

**Spożywane produkty** nie mogą zawierać glutenu. Do produktów zawierających gluten należą przede wszystkim środki spożywcze wyprodukowane na bazie surowców zbożowych, pochodzących z pszenicy, żyta, jęczmienia i owsa, takie jak: bułki, chleb pszenny, pszenno-żytni, żytni, razowy, pieczywo chrupkie, pumpernikiel, a także kasze (manna, jęczmienna, perłowa, pęczak), makarony, płatki owsiane, otręby i kielki z tych zbóż.

**Zupy, sosy i potrawy** podprawia się zasmażkami lub zawiesinami z wody i mąki bezglutenowej (kukurydzianej, ziemniaczanej, ryżowej, gryczanej, z amarantusa, sojowej, cieciorci, tapioki).

**Warzywa i owoce** (wszystkie gatunki) mogą być spożywane w postaci świeżej, surowej, mrożonej, konserwowanej, w postaci sałatek, surówek.

**Wybierając produkty należy dokładnie czytać informacje o składzie na opakowaniu.** Szczególną ostrożność należy zachować przy wybieraniu koncentratów, konserw, półproduktów, dań gotowych, gdyż one często zawierają gluten.

**Należy szukać** takie produkty bezglutenowe, które są oznakowane symbolem graficznym np. znak przekreślonego kłosa.

**W przetwory mięsne**, takie jak wędliny, szynki, kielbasy, najlepiej zaopatrywać się u znanych producentów, którzy nie dodają surowców zawierających gluten. Najlepiej wytwarzać je samemu ze świeżego mięsa w domowych warunkach.

**Diętę warto też wzbogacić** w suszone owoce, orzechy, ziarna słonecznika, sezamu czy pestki dyni, które dostarczają błonnika pokarmowego, a także składników mineralnych i witamin.

**Potrawy należy przyprawiać** solą, pieprzem, chili, ziołami, sokiem z cytryny, cynamonem, gałką muszkatołową.

## Przykładowe jadłospisy

| ŚNIADANIE                                                                              | OBIAD                                                                                     | PODWIECZOREK                                   | KOLACJA                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| bawarka, chleb kukurydziany, masło, ser biały z rzodkiewką, sałata zielona             | koperkowa z ziemn., bitki wołowe, ćwikła, kasza gryczana, kompot                          | budyń śmietank. z sokiem z owoców leśnych      | herbata, pieczywo ryżowe, masło, schab wędzony domowy, pomidor                                   |
| herbata z cytryną, bułka gryczna, masło, pasta z awokado z czosnkiem, papryka czerwona | ryżowa, udko z kurcz. piecz., surówka z białej kapusty, ziemniaki, kompot                 | sałatka owocowa (banan, arbuz, kiwi, żurawina) | herbata zielona, piecz. chrupkie kukurydz., masło, pasta mięsna z jarzynami                      |
| mleko, bułka sojowa, masło, miód naturalny                                             | barszcz z ziemn., wieprzow. dusz., makaron z mąki kukur. warzywa z wody, kompot           | biszkopt (z mąki ziemniacz.), mus jabłkowy     | herbata owoc., pieczywo ryżowe, masło, baleron wędzony domowy, sałatka z pomidora i ogórka kisz. |
| bawarka, chleb grycz., masło, pasta z twarogu i tuńczyka, ogórek zielony               | kałafiorowa z ziemniakami, placek z cukini po węgiersku, mizeria, kompot                  | kisiel z truskawkami                           | herbata z cytr., chleb kukurydz., masło, klops wieprzowy, sałata lodowa                          |
| herbata owoc., bułka gryczana, masło, jajecznica ze szczypl., papryka żółta            | pomidor. z ryżem, rolada z piersi z kurcz., sałatka z kap. czerw., kluski śląskie, kompot | kefir z owocami suszonymi, banan               | herbata, ryż z jabłkami, tłuszczem i cukrem                                                      |
| herbata, musli z płatków kukurydzianych na mleku                                       | zupa krem z dyni z upraż. pestkami, gołąbki z mięsem, sos pieczarkowy, kompot             | ciastka bezgluten., sok marchwiowo-jabłkowy    | herbata ziel., bułka gryczana, masło, polędwica domowa, sałatka jarzynowa                        |
| mleko, chałka sojowa, masło, powidła śliwkowe                                          | krupnik z kaszą grycz., ryba po grecku w jarzynach, ziemniaki, kompot                     | galaretką owocową z malinami                   | herbata z cytryną, omlet z mąki kukurydzianej ze szpinakiem, sałata rzymska, pomidorki koktajl.  |

**Produkty i potrawy wskazane i przeciwwskazane w diecie bezglutenowej**

| <b>PRODUKTY I POTRAWY</b>            | <b>ZALECANE</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>PRZECIWSKAZANE</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>napoje</b>                        | mleko świeże, w proszku, skondensowane, bawarka, śmietana, kefir, maślanka, jogurt naturalny, herbata, herbaty owocowe, ziołowe, kawa naturalna, soki, wody mineralne, kompoty, napary z ziół                                                                                                                                                                                                                                                                  | napoje czekoladowe, kawa zbożowa, kakao owsiane, napoje ze słodem z jęczmienia lub innych zbóż zawierających gluten, jogurty owocowe, maślanki owocowe, piwo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>produkty zbożowe</b>              | zboża naturalnie niezawierające gluten : ryż biały, dziki brązowy, kukurydza, gryka, proso, amarantus, teff, soja, sorgo, quinoa, mąki i kasze ze zbóż naturalnie bezglutenowych ( kasza jaglana z prosa, gryczana, sojowa ), płatki ryżowe, skrobia kukurydzy, ryżowa, z tapioki, gotowe mieszanki mączne bezglutenowe, pieczywo i makarony z mąką bezglut., kaszki dla dzieci ryżowe i kukurydziane, chrupki kukurydziane, popcorn, bułka tarta bezglutenowa | pszenica, pszenżyto, jęczmień, żyto, zwykły owies, mąka pszenna, żytnia, jęczmienna, płatki pszenne, jęczmiennie, żytnie, owsiane, kasza manna, jęczmienna ( pęczak, perłowa, mazurska ), kuskus, kasze owsiane, kaszki błyskawiczne zbożowe, mleczno-zbożowe, makaron pszenny, żytni, pierogi, pyzy, kopytka, naleśniki, pieczywo - każde, które nie jest oznaczone jako bezglutenowe ( chleb biały, razowy, bułki, bagietki, maca, pumpernikiel, pieczywo chrupkie, precle), cukiernicze pieczywo suche (herbatniki, ciastka, wafle, biszkopty, pierniki, suchary, paluszki itp.), ciasta, ciastka, drożdżówki, pizza, bułka tarta |
| <b> dodatki do pieczywa</b>          | nieprzetworzony ser biały, żółty, wędliny, kielbasy, szynki ( wytwarzane w domowych warunkach), jajka, pasty z jaj, pasty mięsne, jarzynowe, musy, dżemy, marmolady, powidła, miód naturalny                                                                                                                                                                                                                                                                   | serki topione, tanie sery żółte ( tzw. wyroby seropodobne ), gotowe sery białe do serników, sery z niebieską pleśnią, kielbasy, wędliny ( także te wysokogatunkowe np. polędwica, szynka), wędliny podrob. ( pasztetowa, pasztet ), salceson, parówki, konserwy rybne i mięsne                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>tłuszcze</b>                      | masło, margaryna, smalec, boczek i słonina wędzona domowa, olej roślinny, oliwa z oliwek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | olej z kielków pszenicy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>zupy i sosy</b>                   | domowe zupy i sosy ze świeżych i mrożonych warzyw z dozwolonych produktów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | zupy w proszku ( instant ), kostki bulionowe, zupy i sosy zaprawiane mąką, zupy z makaron., z lanym ciastem, żurek, barszcz biały                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b> dodatki do zup</b>               | ryż biały, brązowy i dziki, kasza jaglana, gryczana, ziemniaki, suche nasiona roślin strączkowych                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | kasza manna, jęczmienna, lane ciasto, grzanki, kluski francuskie, kluski kładzione, makarony                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>mięso, drób, ryby</b>             | świeże nieprzetworzone mięso, ryby, owoce morza, drób                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | budynie mięsne, pulpety mięsne, kotlety mielone, zrazy, kaszanka, hamburgery, panierki do mięs i ryb, oraz potrawy panierowane                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>potrawy półmięsne i bezmięsne</b> | risotto z mięsem, z warzywami, gołąbki, potrawy na bazie mąk bezglutenowych : łazanki z kapustą, bigos, fasolka po bretońsku, naleśniki, makaron z serem, kluski śląskie, ryż z jabłkami, omelety                                                                                                                                                                                                                                                              | wszystkie potrawy półmięsne i bezmięsne na bazie mąk zawierających gluten                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>warzywa i przetwory z warzyw</b>  | wszystkie warzywa świeże, mrożone, w postaci sałatek, surówek, kiszzone, konserwowane ( bez dodatków ), strączkowe ( soczewica, groch, fasola, cieciorka ), ziemniaki                                                                                                                                                                                                                                                                                          | warzywa smażone, panierowane, sałatki z majonezem i dresingami o nieznanym składzie, przeciery pomidorowe, niektóre fasole w puszkach, marynaty                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>owoce</b>                         | wszystkie owoce : świeże, mrożone, w postaci sałatek, konserwowane,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | wsady owocowe                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>cukier, słodycze, desery</b>      | cukier, kisiele i budynie domowe z mąki ziemniacz., galaretki owocowe, bezy, landrynki, kompoty, ciasta i ciastka przygotowane z dozwolonych produktów, ciastka i ciasta gotowe bezglutenowe                                                                                                                                                                                                                                                                   | czekolady, batony, nadziewane cukierki, żelki, wafle, gumy do żucia, gotowe budynie ( mogą zawierać mąkę pszenną ), lody, ciasta i ciastka przygotowane z dodatkiem niedozwolonych zbóż, z niedozwoloną proszkami do piecz., cukier waniliowy, słód jęczmienny, chipsy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>przyprawy</b>                     | sól, pieprz, chili, ocet winny, jabłkowy, sok z cytryny, zielona pietruszka, zielony koperek, szczypiorek, majeranek, zioła, cynamon, gałka muszkatołowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | vegeta, papryka słodka, keczup, musztarda, majonez, mieszanki przyprawowe, sosy w proszku, gotowe dipy, sosy sojowe, pomidorowe, curry, dresingi, kwas cytrynowy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>inne</b>                          | proszek do piecz. bezglutenowy, soda spożywcza, drożdże                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | zwykły proszek do piecz., opłatki świąteczne, preparaty do odchudzania, niektóre leki i preparaty wielowitaminowe, niektóre aromaty                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |