

DIETA BEZGLUTENOWA

Dieta bezglutenowa to dieta, której podstawową jest wykluczenie z jadłospisu glutenu - mieszaniny białek (głównie gliadyny i gluteniny) występujących w zbożach takich jak pszenica, żyto, jęczmień i owies.

Gluten może występować w produktach przetworzonych, np. proszku do pieczenia lub wędlinach. Z tego powodu prawidłowe stosowanie diety bezglutenowej wymaga starannego czytania etykiet i składów produktów.

Dieta bezglutenowa najczęściej jest stosowana w leczeniu celiakii, nietolerancji glutenu i nieceliakalnej nadwrażliwości na gluten. Nie zaleca się eliminacji glutenu przed postawieniem diagnozy.

ZALECENIA ŻYWIENIOWE

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.

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



Informacja, że żywność jest „bezglutenowa” lub „o bardzo niskiej zawartości glutenu” jest komunikatem dobrowolnym, jednak jeśli przedsiębiorca decyduje się na ich użycie musi spełniać wymagania prawa żywnościowego w szczególności przepisy **rozporządzenia wykonawczego Komisji (UE) nr 828/2014 z dnia 30 lipca 2014 r.** w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat nieobecności lub zmniejszonej zawartości glutenu w żywności.

Zgodnie z przepisami ww. rozporządzenia:

- **sformułowanie „bezglutenowy”** można stosować wyłącznie, jeśli dana żywność w postaci sprzedawanej konsumentowi końcowemu zawiera nie więcej niż 20 mg/kg glutenu;

- **sformułowanie „o bardzo niskiej zawartości glutenu”** można stosować jeżeli zawartość glutenu w żywności składającej się z jednego lub większej liczby składników lub zawierającej jeden lub większą liczbę składników wytworzonych z pszenicy, żyta, jęczmienia, owsa lub ich odmian krzyżowych, które zostały specjalnie przetworzone w celu zmniejszenia zawartości glutenu, nie przekracza 100 mg/kg glutenu w żywności sprzedawanej konsumentowi końcowemu.



Należy zachować ostrożność, kupując produkty sprzedawane luzem, ponieważ nie posiadają one właściwych oznakowań i mogą zawierać gluten.

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 zwykły pszenno-żytni, pieczywo chrupkie, kasze (manna, jęczmienna itp.), makarony, otręby i kielki z tych zbóż.

Poza typowymi produktami otrzymywanymi ze zbóż glutenowych należy pamiętać, że gluten wchodzi w skład środków spożywczych zawierających niewielki dodatek składników zbożowych. Ziarna zbóż glutenowych mogą być obecne np. w napojach mlecznych fermentowanych, kasze lub grysy w wędlinach, parówkach, wyrobach garmażeryjnych, bułka tarta w wyrobach kulinarnych panierowanych.

Obecność glutenu stwierdza się nieraz w produktach wytworzonych z surowców naturalnie bezglutenowych, takich jak kukurydza czy gryka, na skutek zanieczyszczenia glutenem powstałym na etapie uprawy zbóż, bądź w trakcie przetwarzania żywności.

Produkty spożywcze naturalnie bezglutenowe:

- amarantus;
- gryka zwyczajna;
- kukurydza;
- maniok;
- proso;
- ryż;
- sorgo;
- komosa ryżowa (quinoa).

PRODUKTY ZALECANE I NIEZALECANE

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 • mąki: kukurydziana, ryżowa, gryczana, jaglana, amarantusowa, owsiana (muszą być oznaczone jako bezglutenowe) • kasze: kukurydziana, jaglana, gryczana • płatki: ryżowe, gryczane • otręby: ryżowe, kukurydziane, gryczane • makarony: przygotowane z mąk bezglutenowych, oznaczone jako bezglutenowe (np. kukurydziane, ryżowe, gryczane) • pieczywo: przygotowane z mąk bezglutenowych, oznaczone jako bezglutenowe • bułka tarta bezglutenowa • wafle ryżowe, kukurydziane	• mąki ze zbóż dozwolonych (np. gryczana, kukurydziana, ryżowa) nieoznaczone jako bezglutenowe (mogą być zanieczyszczone glutenem) • płatki kukurydziane	• zboża: pszenica, żyto, jęczmień, pszenżyto, orkisz, kamut, samopsza i płaskurka (gatunki pszenicy), inne odmiany pszenicy, owies • mąki: pszenna, żytnia, orkiszowa, jęczmienna, zwykła owsiana • kasze: manna, kuskus, bulgur, jęczmienna (np. perłowa, pęczak, mazurska), owsiana, kaszki zbożowe błyskawiczne • płatki: pszenne, jęczmienne, żytnie, owsiane • otręby: pszenne, żytnie, jęczmienne, owsiane • makarony: pszenne, orkiszowy, jęczmienny, żytni • pieczywo pszenne, jęczmienne, żytnie (w tym jasne, razowe, chrupkie, bułki, pumpernikiel, precle, maca) oraz inne nieoznaczone jako bezglutenowe • bułka tarta

WARZYWA	- wszystkie świeże - mrożone (bez przypraw) - przeciery i koncentraty (bez dodatków)	konserwowe (np. papryka, ogórki)	- zagęszczone mąką glutenową - z dodatkiem tłustych sosów, zasmażek
ZIEMNIAKI	- ziemniaki, batat, maniok - skrobia ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa, pszenna bezglutenowa - mąka ziemniaczana - tapioka - sago	–	–
OWOCE	- wszystkie świeże - mrożone - kandyzowane - w syropach bez dodatków	suszone	–
MLEKO I PRODUKTY MLECZNE	- mleko (świeże i UHT) - jogurt naturalny, kefir, maślanka - ser biały - ser żółty - mleko zagęszczone - mleko w proszku	- mleczne napoje smakowe - jogurty, kefir i maślanki smakowe - mielone sery białe do serników - serki kanapkowe z dodatkami smakowymi - serki topione	napoje i desery z dodatkiem mąki pszennej, skrobi pszennej, słoju jęczmiennego, płatków zbożowych bądź innych dodatków zawierających gluten
MIĘSO, RYBY, JAJA I ICH PRZETWORY	- mięso, ryby i jaja świeże, nieprzetworzone - wędliny i konserwy oznaczone jako bezglutenowe	- wędliny, kiełbasy, parówki - konserwy mięsne i rybne - paczkiowane mięso mielone	- wędliny podrobowe (np. kaszanka, salceson, pasztetowa, pasztet), jeśli zawierają dodatki glutenowe - potrawy panierowane (np. kotlety, filet z ryby, paluszki rybne), kotlety mielone, pulpety
NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH	wszystkie, np. soja, ciecierzycza,	pasty z nasion roślin strączkowych	gotowe przetwory strączkowe

	- groch, soczewica, fasola, bób - mąka sojowa, napoje sojowe, - przetwory sojowe np. tofu - makarony z nasion roślin strączkowych (np. z soczewicy)	tempeh	np. parówki sojowe, kotlety sojowe w panierce, pasztety sojowe, burgery wegetariańskie
ORZECHY, PESTKI, NASIONA	- orzechy (np. włoskie, laskowe, migdały - pestki i nasiona (np. dyni, słonecznika, siemę lniane, chia)	- krem orzechowy - orzechy i pestki: solone, w czekoladzie, w karmelu, miodzie	orzechy i pestki w posypkach, panierkach i chipsach
TŁUSZCZE	- masło - oleje roślinne (np. rzepakowy, oliwa z oliwek, lniany) - smalec - margaryny	olej z kiełków pszenicy	-
CUKIER, SŁODYCZE, SŁONE PRZEKAŚKI	- cukier - miód - syrop klonowy - dżemy - melasa - landrynki, lizaki - ciasta z mąk bezglutenowych, - ciasta i ciastka oznaczone jako bezglutenowe - budynie i kisiele zagęszczane mąkami dozwolonymi - inne: popcorn, chrupki kukurydziane	- cukier wanilinowy - kisiele, budynie i galaretki - w proszku (do rozrobienia) - lody - czekolady i czekoladki, batony, - cukierki - gumy do żucia - chipsy ziemniaczane, nachosy	- słód jęczmienny - desery i słodycze z mąk glutenowych bądź z dodatkiem zwykłego proszku do pieczenia - ciasta i ciastka, biszkopty, sucharki, paluszki, drożdżówki
NAPOJE	- woda mineralna - soki owocowe i warzywne (bez dodatków) - herbata, kawa naturalna, napary ziołowe, - kompoty,	- herbaty aromatyzowane typu Earl Grey, herbaty owocowe - kawa rozpuszczalna, napoje	- kawa zbożowa - kakao owsiane - napoje z dodatkiem siodu jęczmiennego

	• kakao	kawowe typu instant 2 w 1 • czekolada do picia	
PRZYPRAWY	• zioła świeże i suszone jednoskładnikowe (np. bazylia, oregano, kurkuma, cynamon, imbir) • mieszanki ziół (np. prowansalskie) • domowe sosy sałatkowe • pieprz ziarnisty • ocet winny i jabłkowy • sól (np. kuchenna)	• mieszanki przypraw (np. curry) • musztarda • keczup • chrzan w słoiku • majonez zwykły, wegański (np. sojowy)	• przyprawy uniwersalne w różnych formach (np. kostki bulionowe, • przyprawy w płynie) • sosy gotowe lub w proszku • sos sojowy

PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS

ŚNIADANIE

Hummus z grzankami i warzywami

ciecierzyca, gotowana lub z puszki
7 1/2 łyżki, 150 g
pomidory suszone w oliwie
3 plastry, 21 g
ogórek kiszony 2 sztuki, 120 g
rzodkiewka 5 sztuk, 75 g
nasiona słonecznika 1 łyżka, 10 g
chleb bezglutenowy wieloziarnisty
3 kromki, 105 g

Cieciorę zblenduj z suszonymi pomidorami.
Posyp nasionami słonecznika.
Ogórki i rzodkiewki pokrój.
Pieczywo zapiecz chwilę w tosterze lub piekarniku.
Zjedz hummus z warzywami i grzankami.

II ŚNIADANIE

Salatka z serkiem wiejskim i pestkami dyni

roszponka 1 garść, 25 g
pomidor 1 1/2 sztuki, 250 g
dynia, pestki 1 łyżka, 10 g
serek wiejski 8 łyżek, 160 g
ogórek kiszony 1 sztuka, 70 g
papryka czerwona 1/3 sztuki, 100 g

Pomidory, ogórka i paprykę pokrój.
Wymieszaj z odsączonym serkiem wiejskim.
Dodaj roszponkę, pestki dyni.
Wymieszaj.

OBIAD

Pieczona pierś z kurczaka z kaszą gryczaną

kasza gryczana, sucha 6 łyżek, 60 g
filet z piersi kurczaka, bez skóry
10 plastrów, 100 g
olej rzepakowy 1 1/2 łyżki, 15 ml
kurkuma, w proszku do smaku, 1 g
papryka słodka, w proszku do smaku, 1 g
pieprz czarny do smaku, 1 g
tymianek suszony do smaku, 1 g
jogurt naturalny 2 1/2 łyżki, 50 g
papryka czerwona 1 średnia sztuka, 140 g
ogórek zielony 1/2 sztuki, 90 g
kiełki brokuła 1 łyżka, 8 g
kukurydza konserwowa 1 1/2 łyżki, 30 g
rukola 3 garście, 60 g
nasiona słonecznika 1/2 łyżki, 5 g
sok z cytryny 1 2/3 łyżki, 10 ml

Przyprawy połącz z olejem.
Pierś z kurczaka dokładnie natrzyj marynatą.
Zostaw mięso w przyprawach na 15-20 minut.
Rozgrzej piekarnik do 200 stopni.
Mięso ułóż na brytfance i upiecz je w piekarniku (około 15-18 minut).
Kaszę ugotuj według instrukcji na opakowaniu.
Paprykę umyj i posiekaj w kawałeczki. Pokrój drobno ogórka.
Wymieszaj warzywa (paprykę, ogórka, kukurydzę) z jogurtem naturalnym, sokiem z cytryny i przyprawami.
Dodaj rukolę.
Na koniec surówkę posyp nasionami słonecznika.

<u>PODWIECZOREK</u>	
<i>Shake kokos - owoce jagodowe</i>	
<i>napój kokosowy 1 1/4 szklanki, 280 ml</i> <i>maliny, świeże lub mrożone 1 garść, 70 g</i> <i>jagody, świeże lub mrożone 1 garść, 70 g</i> <i>wiśnie świeże lub mrożone 1 garść, 70 g</i> <i>wiórki kokosowe 1 łyżka, 10 g</i> <i>płatki jaglane 1 łyżka, 10 g</i>	Zblenduj na koktajl napój kokosowy z jagodami, wiśniami, malinami, płatkami jaglanymi i wiórkami kokosowymi.
<u>KOLACJA</u>	
<i>Omlet ziołowy z fetą i awokado</i>	
<i>jaja kurze 1 sztuka, 50 g</i> <i>oregano, suszone 1/3 łyżeczki, 1 g</i> <i>papryka słodka, w proszku 1/4 łyżeczki, 1 g</i> <i>mąka gryczana 1/2 łyżki, 8 g</i> <i>mleko 1,5% tłuszczu 1/7 szklanki, 30 ml</i> <i>oliwa z oliwek 1 łyżeczka, 5 ml</i> <i>ser feta 1 1/2 plastra, 30 g</i> <i>awokado 1/5 sztuki, 30 g</i> <i>pomidorki koktajlowe 4 sztuki, 80 g</i>	Jajko roztrzep widelcem z mlekiem, oregano, papryką i mąką gryczaną. Na oliwie z oliwek usmaż omlet. Ser feta, pomidorki i awokado pokrój, wymieszaj i połóż na omlet.

PIŚMIENNICTWO

1. Chevallier L., *51 zaleceń dietetycznych w wybranych stanach chorobowych*, Elsevier Urban&Partner, Wrocław 2010.
2. Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej, NIZP PZH – PIB © 2024, [<https://ncez.pzh.gov.pl/>].
3. Jarosz M., *Praktyczny podręcznik dietetyki*, Instytut Żywności i Żywnienia 2010.
4. Rodzaje diet, ich charakterystyka, rekomendowane i przeciwwskazane środki spożywcze wykorzystywane w poszczególnych rodzajach diet oraz wartość odżywcza i energetyczna stosowanych diet szpitalnych dla osób dorosłych opracowane przez Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy, wersja z 2025 r.