

DIETA BEZGLUTENOWA

Jeżeli otrzymałeś/łaś zalecenia do stosowania tej diety musisz wiedzieć, że jest to dieta lecznicza i stosowanie jej jest jedynym sposobem leczenia w chorobie trzewnej (celiakii).

WAŻNE

- Stosowanie tej diety zaleca się po przeprowadzeniu szeregu badań.
- Stosowanie diety bezglutenowej bez konsultacji z gastroenterologiem i przed wykonaniem specjalistycznych badań może opóźnić postawienie prawidłowej diagnozy.
- W diecie bezglutenowej bezwzględnie zabronione jest spożywanie produktów zawierających pszenicę, żyto, jęczmień oraz w polskich warunkach – owies, a także pszenżyto i orkisz oraz wszelkich produktów z ich dodatkiem.
- Jeżeli jesteś osobą wierzącą i często przystępującą do Komunii Św. podczas nabożeństw, musisz wiedzieć, że w opłatku komunii znajduje się toksyczny dla Ciebie gluten. Nie musisz jednak rezygnować z udziału w tym sakramencie, gdyż obecnie w wielu miastach są parafie przyjazne bezglutenowcom i w nich można przyjąć bezglutenową komunię, po uprzednim zgłoszeniu księdzu, najczęściej telefonicznie. Wykaz parafii można znaleźć na stronie internetowej.
- Jeżeli jesteś na diecie bezglutenowej wydziel sobie w kuchni swoją szafkę na Twoje produkty (mąki, kasze, makarony), aby nie stykały się z produktami zawierającymi gluten, półkę w lodówce, zaopatrzyć się w oddzielne: deskę i nóż, przeznaczone tylko dla Ciebie
- Na zakupach sięgaj po **produkty z przekreślonym kłosem** - to są bezpieczne produkty dla Ciebie, nie kupuj kasz na targu (są zanieczyszczone glutenem), nie kupuj pieczywa w sklepach i piekarniach, gdzie dostępne są również produkty zawierające gluten, możesz wykonać je samodzielnie lub kupić w specjalistycznych sklepach (dla twojego bezpieczeństwa jest ono zapakowane).
- Czytaj etykiety produktów, które chcesz zakupić, jeśli skład danego produktu może zawierać nawet śladowe ilości glutenu – ten produkt nie jest dla Ciebie.

Zasady diety

- Powinna to być dieta łatwo strawna, bogata w pełnowartościowe białko, z ograniczeniem tłuszczu, bogata w witaminy: A,D,C, kwas foliowy oraz składniki mineralne, zwłaszcza wapń i żelazo.
- W stanach zaostrzenia choroby, kiedy pojawia się biegunka, z diety wyklucza się na kilka tygodni nie tylko gluten, ale i mleko oraz przetwory mleczne. Mleko zastępuje się preparatami mleko zastępczymi.
- Niedobory białka uzupełnia się wprowadzając większą ilość mięsa z drobiu, cielęciny, wołowiny, królika, ryb (dla dzieci powyżej 3 roku życia).
- Z diety wykluczamy również potrawy tłuste, smażone, przetwory z mięsa – kaszankę, pasztet, pasztetową, konserwy, tłuste wędliny, tłuszcze zwierzęce (poza masłem i śmietaną), kawę zbożową, kakao owsiane, wody gazowane, ostre przyprawy.
- Początkowo warzywa i owoce powinny być przetarte, papkowate, a także podaje się je w postaci soków i drobno startych surówek. Podawanie warzyw i owoców likwiduje niedobory witaminowe oraz składników pokarmowych, a także błonnika pokarmowego.
- Zalecane jest podawanie 5 posiłków, w niewielkich porcjach.
- Potrawy powinny być gotowane w wodzie, na parze, w szybkowarach, duszone bez tłuszczu, albo pieczone w folii lub pergaminie.
- Posiłki należy zagęszczać mąką kukurydzianą, ziemniaczaną, sojową, ryżową.
- W diecie bezglutenowej bezmlecznej należy wykluczyć mleko, sery, masło, śmietanę, zwiększyć natomiast ilość ryb, wędlin, olejów.

Potrawy i produkty dozwolone i przeciwwskazane w diecie bezglutenowej

DOZWOLONE	PRZECIWWSKAZANE
Mąka kukurydziana, kasza kukurydziana, skrobia kukurydziana, mąka ryżowa, płatki ryżowe, skrobia ryżowa, ryż, kleiki ryżowe, mąka ziemniaczana, kasza jaglana, mąka sojowa, soja, soczewica, skrobia pszenna, mąka niskobiałkowa, makarony bezglutenowe, kasza gryczana	Mąka pszenna, mąka żytnia, kasza manna, kasza jęczmienna: mazurska, perłowa, pęczak, płatki owsiane, otręby pszenne
Pieczywo bezglutenowe Ciasta: biszkopty, ciasta drożdżowe, kruche, herbatniki, wafle, krakersy, chrupki (przygotowane z wyżej wymienionych mąk), popcorn	Chleb, ciasta, sucharki, biszkopty, makarony z wyżej wymienionych mąk, przetwory zbożowe z orkiszu
Desery: budynie, galaretki, kisiele, zagęszczane mąką ziemniaczaną, kukurydzianą, ryżową Cukier, glukoza, miód, dżemy, landrynki, lizaki, dropsy, twarda czekolada mleczna i gorzka	Desery z dodatkiem mąki pszennej z glutenem, czekolada nadziewana, cukierki nadziewane, batony, wafle, guma do żucia, ciasta z mąki z glutenem
mleko, napoje mleczne, kefir, jogurt, sery (jeśli nie ma nietolerancji mleka)	Jogurt z dodatkiem mąki
Kakao naturalne, herbata, napary z ziół, kompoty, Bobofruity, Juniorfruity	Kakao owsiane, kawa zbożowa "Inka", napoje gazowane, alkoholowe
Mięsa chude: kurczak, indyk, królik, cielęcina, wołowina, ryby Wędliny: szynka, polędwica wieprzowa, z drobiu, baleron Podroby: wątroba, płuca, nerki w ograniczonych ilościach	Mięsa tłuste, konserwy mięsne, rybne, Kiełbasy niższego gatunku, pasztetowa (mogą zawierać dodatek mąki) Półprodukty gotowe – panierowane, np.: filet rybne, kotlety, wszystkie potrawy obtaczane w mące zawierające gluten
Tłuszcze: olej rzepakowy bezerukowy, sojowy, słonecznikowy, oliwa z oliwek, masło, śmietanka	Smalec, słonina, boczek, kwaśna śmietana
Warzywa i owoce dozwolone bez ograniczeń w postaci soków, napojów, przecierów, surówek, potraw gotowanych	W okresie zaostrzenia choroby: kapusta, fasola, groch, grzyby, cebula, ogórki, gruszki, Śliwki, wiśnie czereśnie
Zupy i sosy mleczne, owocowe, warzywne, chudy rosół z dodatkami produktów bezglutenowych, zagęszczane mąką kukurydzianą, ziemniaczaną, sojowa, skrobią pszenną	W początkowym okresie choroby nie wskazane są zupy z warzyw wzdymających; wszystkie zupy i sosy zagęszczane zasmażkami, mąką zawierającą gluten, z kluskami, grzankami, makaronem wykonanym z mąki z glutenem
Przyprawy łagodne: sól, wanilia, cynamon, majeranek, "jarzynka", szczypiorek, pietruszka, koperek, kwasek cytrynowy, sok z cytryny	Przyprawy ostre: ocet, musztarda, pieprz, ostra papryka