

## DIETA BEZGLUTENOWA

Dieta polega na wyeliminowaniu z codziennego jadłospisu glutenu – białka zbóż **pszenicy, jęczmienia oraz żyta**. W Polsce zaleca się wykluczyć z diety także produkty **owsiane**, ze względu na duże prawdopodobieństwo jego zanieczyszczenia ich glutenem (bliskość upraw).

Za bezglutenowe uznaje się produkty, w których zawartość glutenu nie przekracza 20ppm (20mg na 1kg) i oznacza się je międzynarodowym **znakiem przekreślonego kłosa**. Takie produkty uznaje się za bezpieczne do spożycia.

### **Produkty naturalnie bezglutenowe, które nie wymagają takich oznaczeń to:**

Gryka (mąka, kasze, płatki gryczane)	Komosa ryżowa (quinoa)	Suche nasiona roślin strączkowych
Proso (mąka, kasze, płatki jaglane)	Amarantus	Świeże mięsa, drób, ryby, jaja
Kukurydza świeża, mąka kukurydziana	Tapioka, maniok	Mleko i naturalne produkty mleczne
Ziemniaki, skrobia ziemniaczana	Sorgo	Świeże umyte owoce i warzywa
Ryż (mąka, makarony)	Sago	Woda - <i>min. 1,5 litra dziennie</i>

- Zawsze uważnie czytaj skład każdego produktu spożywczego przed zakupem.
- Jeżeli nie ma pewności, że dany produkt nie zawiera glutenu (skrobi nieznanego pochodzenia, białka roślinnego) należy z niego zrezygnować. Nie wolno dodawać do potraw żadnych produktów, których składu nie jest się pewnym – nawet niewielka ilość glutenu szkodzi.
- Należy wybierać produkty naturalne, możliwie nieprzetworzone, wolne od konserwantów i sztucznych barwników, **unikać paczkowanych serów i wędlin, serków topionych, produktów mlecznych o smaku owocowym, wszelkiego rodzaju konserw, podrobów, sosów i zup w słoikach i w proszku, mieszanek przypraw, kostek rosółowych, gotowych dań do odgrzania, restauracji typu fast-food**.
- Przy pieczeniu ciast najlepsze efekty pomagają osiągnąć gotowe mieszanki (mix) mąk bezglutenowych, dostępne w ofercie polskich i zagranicznych producentów. Są one specjalnie ulepszone tak, aby dać rezultaty jak najbardziej zbliżone do wypieków z mąki pszennej. Należy jednak pamiętać, by używać **bezglutenowego proszku do pieczenia** (ogólnodostępne proszki zawierają gluten).
- Smażenie dobrze jest zastąpić duszeniem bez obsmażania, pieczeniem i gotowaniem, także na parze. Nie wolno smażyć bezglutenowej porcji jedzenia w tym samym tłuszczu, w którym wcześniej smażyły się produkty zawierające gluten. Jeśli przygotowujesz jednocześnie bezglutenową i glutenową potrawę, należy używać do nich osobnych sztućców, naczyń kuchennych (desek do krojenia, misek, sitek garnków itp.) Można odwrócić kolejność i najpierw zająć się posiłkiem bezglutenowym, a po przyrządzeniu posiłku zawierającego gluten bardzo dokładnie umyć i sparzyć wykorzystywane naczynia i sztućce.
- Najbezpieczniej, gdy osoba chora na diecie bezglutenowej ma swoje osobne produkty typu masło, dżemy i inne przetwory oraz osobne miejsce do przechowywania produktów (np. chlebak).
- Ścisła dieta bezglutenowa charakteryzuje się zwykle niską zawartością błonnika pokarmowego, dlatego należy pamiętać o stopniowym zwiększeniu spożycia warzyw i owoców oraz produktów zbożowych naturalnie bezglutenowych w diecie (kasza gryczana, jaglana, amarantus, komosa ryżowa).
- Należy pamiętać, że dostępne bez recepty leki przeciwbólowe mogą zawierać gluten. Ponadto gluten może być składnikiem powszechnie stosowanych suplementów i preparatów witaminowych. Poinformowanie lekarza i farmaceuty o chorobie ułatwi dobór leków i preparatów nie zawierających glutenu.
- W przypadku nieceliakalnej nadwrażliwości na gluten zalecenia nie muszą być tak restrykcyjne, a śladowe ilości glutenu nie dokonują aż takich szkód w przewodzie pokarmowym, jak u chorych na celiakię, jednak wskazane jest opieranie diety osób cierpiących na to schorzenie na produktach naturalnie bezglutenowych i żywności jak najmniej przetworzonej (jak najmniej produktów gotowych, w słoikach, puszkach, proszkach, paczkowanych).