Dieta bez glutenu

Data aktualizacji
2024-10-07

Gluten to białko znajdujące się w niektórych zbożach. U osoby chorej na celiakię zjedzenie czegoś, co go zawiera, powoduje stan zapalny jelita cienkiego. Aby jelita się zagoiły, trzeba przejść na dietę bezglutenową. Wtedy ważna staje się wiedza o tym, które pokarmy go nie zawierają.

Do najczęstszych objawów nietolerancji glutenu należą:

- biegunki
- przewlekłe zmęczenie
- nieuzasadniona utrata wagi.

> **Z powodu celiakii możesz również popaść w depresję, ale objawy mogą się znacznie różnić w zależności od osoby.**

Wiele osób stwierdza u siebie alergię na gluten, a badania tego nie potwierdzają. W żywności (również tej, która zawiera gluten) jest wiele substancji mogących wywoływać podobne objawy. Należą do nich np. niektóre węglowodany, tzw. FODMAP. Osoby cierpiące na nietolerancję FODMAP powinny zachowywać się jak te, które mają celiakię, czyli unikać tych produktów wywołujących objawy chorobowe. W diecie o niskiej zawartości FODMAP nie trzeba całkowicie wykluczać glutenu.

Co jeść?

Możesz jeść dowolne jedzenie, które nie zawiera glutenu. Istnieje sporo zbóż, które są naturalnie bezglutenowe. Zamiast pszenicy, żyta i jęczmienia wybierz:

- ryż, a także wytworzone z niego – mąkę, napój i wafle
- proso i grykę, płatki i mąkę z tych zbóż, a także kaszę jaglaną
- kukurydzę, a także płatki kukurydziane, popcorn i wafle kukurydziane
- komosę ryżową, quinoa, teff
- mąkę z migdałów, kokosa, soi lub fasoli oraz wytworzone z niej makarony
- tapiokę i amarant
- mąkę z chleba świętojańskiego, kasztanową, łubinową.

Przykłady innych produktów spożywczych, które nie zawierają glutenu:

- mleko, sery i inne produkty mleczne
- jajka
- mięso i ryby
- warzywa i owoce
- rośliny strączkowe
- ziemniaki, w tym mąka ziemniaczana

- czyste przyprawy (mieszanki przypraw mogą zawierać gluten, dlatego czytaj etykiety).

> **To, że wykreślasz gluten ze swojej diety, nie musi oznaczać radykalnych zmian w jadłospisie. Możesz jeść takie same dania, jak w diecie tradycyjnej (np. naleśniki, pierogi, ciasta), ale przygotowane w bezglutenowej wersji. Wiele popularnych dań to dania naturalnie bezglutenowe, np. kluski śląskie, zupa pomidorowa z ryżem, pieczone mięsa i ryby, surówki, świeże owoce. Jest z czego wybierać!**

Na co zwrócić uwagę na zakupach?

Podczas zakupów produktów bezglutenowych, zwróć uwagę:

- na skład danego produktu; upewnij się, że nie zawiera glutenu
- 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”; bezwzględnie unikaj spożywania takiej żywności
- czy artykuł spożywczy zawiera białko roślinne bądź błonnik roślinny niewiadomego pochodzenia; jeśli nie masz pewności, czy produkt zawiera gluten, zrezygnuj z jego zakupu
- jeśli stale kupujesz konkretny bezglutenowy produkt, raz na jakiś czas sprawdź jego skład; producenci zmieniają receptury swoich wyrobów lub produkty o tej samej nazwie są wytwarzane w różnych fabrykach, które używają różnych receptur.

> **Zrezygnuj z produktu, jeśli nie możesz znaleźć, przeczytać lub zrozumieć jego składu i nie masz pewności, czy produkt zawiera gluten.**

Oznaczenia

Produkty bez glutenu, np. naturalnie bezglutenowe lub wytworzone ze zbóż bezglutenowych, mogą być oznaczone słowem „bezglutenowy”. Produkty bezglutenowe, które spełniają **standardy AOECS**, mogą być również oznaczone licencjonowanym symbolem przekreślonego kłosa.

Obrazek przedstawia zielone logo przekreślonego kłosa.

Czego nie jeść?

Gluten można znaleźć w różnych produktach, szczególnie w przetworzonej żywność. Przed zakupem zwróć szczególną uwagę na skład:

- panierowanych dań mięsnych, rybnych i warzywnych
- gotowych dań z sosami
- słodyczy i przekąsek
- makaronu
- pasztetu
- budyni

- cebuli prażonej
- zup, sosów i gulaszy
- mieszanek przypraw.

Produkty, które zawsze zawierają gluten, to:

- większość mieszanek musli
- zwykłe płatki owsiane wzbogacone błonnikiem
- bulgur
- kuskus
- mąka graham
- bułka tarta.

> **Piwo i napoje bezalkoholowe, w zależności od tego, z czego są zrobione, również mogą zawierać gluten. Piwo wytwarzane np. z ryżu czy kukurydzy w ogóle nie zawiera glutenu. Istnieją również piwa, w których ilość glutenu została zmniejszona i które mogą być oznaczone jako bezglutenowe.**

Więcej informacji

Więcej informacji na temat diety bezglutenowej znajdziesz w **przewodniku po celiakii**. Powstał on jako efekt współpracy **Polskiego Stowarzyszenia Osób z Celiakią i na Diecie Bezglutenowej** z Narodowym Funduszem Zdrowia w ramach **Forum Organizacji Pacjentów**.

Pobierz przewodnik po celiakii

Informacje na temat diety uzyskasz także w:

- **Centrum Diety Bezglutenowej** prowadzonym przez Stowarzyszenie, w którym udzielane są bezpłatne porady wykwalifikowanych dietetyków
- na stronie internetowej Stowarzyszenia w zakładce **Dieta bezglutenowa**

Bibliografia

Dieta bezglutenowa – jak ją zastosować w leczeniu, dr Anna Wojtasik, Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej

Jaka dieta w celiakii? Zalecenia i jadłospis do pobrania, Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej

Przeczytaj także

Celiakia: jak o siebie dbać

Nie tolerujesz glutenu? Przyczyną może być celiakia. Dowiedz się, na czym polega i jak możesz sobie pomóc

Jak pomóc sobie i innym w depresji

Odczuwasz głęboki smutek i przez kolejne tygodnie Twój nastrój nie zmienia się na lepsze? Być może masz depresję

Rak jelita grubego – profilaktyka

Rak jelita grubego jest drugim najczęstszym nowotworem złośliwym w Polsce. Wcześnie wykryty jest wyleczalny – nie musi być wyrokiem