Jak przejść na dietę bezglutenową

Data aktualizacji
2026-03-03

Dieta bezglutenowa najczęściej jest stosowana w leczeniu celiakii, nietolerancji glutenu i nieceliakalnej nadwrażliwości na gluten. Jest to dieta eliminacyjna, dlatego nie podejmuj decyzji o rezygnacji z glutenu przed postawieniem diagnozy przez lekarza.

Co to jest gluten?

Gluten to mieszanina białek m.in. gluteiny i gliadyny, występujących naturalnie w ziarnach niektórych zbóż. Białka te uznawane są za jedne z najpopularniejszych alergenów. Znajdują się przede wszystkim w:

- pszenicy i jej odmianach (np. orkiszu)
- życie
- jęczmieniu
- pszenżycie
- niecertyfikowanym owsie.

Nie tylko pieczywo

Gluten jest odpowiedzialny m.in. za elastyczną strukturę ciast, dlatego znajduje się przede wszystkim w pieczywie i wszystkich produktach z mąk zawierających gluten, takich jak makaron czy pierogi. Może też występować w innych potrawach, których receptury zawierają dodatki ze zbóż glutenowych, np. w:

- daniach gotowych
- sosach
- słodyczach
- przetworach mięsnych i wyrobach garmażeryjnych.

Jak prawidłowo wdrożyć dietę bezglutenową?

Zminimalizujesz ryzyko przedostania się glutenu do Twojej diety, jeśli będziesz kierować się ważnymi zasadami:

- Starannie czytaj etykiety i składy produktów. Wybieraj te, które mają na opakowaniu sformułowanie „bezglutenowy” i mogą być dodatkowo oznaczone znakiem przekreślonego kłosa.
- Zwróć uwagę na 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”.
- Kiedy artykuł spożywczy zawiera białko roślinne lub błonnik roślinny niewiadomego pochodzenia i nie masz pewności, czy ma w składzie gluten, lepiej zrezygnuj z zakupu.
- Nawet jeśli stale kupujesz konkretny produkt i wiesz, że nie zawiera on glutenu, raz na jakiś czas sprawdź jego skład. Zdarza się, że producenci zmieniają swoje receptury.

> **Ważne! Dieta bezglutenowa nie jest dietą odchudzającą. Za redukcję masy ciała odpowiada deficyt energetyczny i aktywność fizyczna, a sama obecność glutenu lub jej brak nie wpływa na proces odchudzania.**

Bezpieczne zboża

Nie musisz rezygnować z posiłków na bazie zbóż. Niektóre z nich 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 amarantus
- mączkę z chleba świętojańskiego (karob)
- mąkę kasztanową, łubinową.

Z natury bez glutenu

Eliminacja glutenu może wydawać się sporym wyzwaniem w przygotowaniu codziennych posiłków. Istnieje jednak wiele produktów, które z natury pozbawione są glutenu. Należą do nich:

- produkty skrobiowe: ziemniaki i bataty
- wszystkie świeże warzywa i owoce
- nieprzetworzone mięso, ryby, jaja, rośliny strączkowe, np.: fasola, soczewica, ciecierzyca
- nabiał, np.: mleko, naturalny jogurt, kefir
- orzechy, nasiona, pestki
- tłuszcze, np.: oliwa z oliwek, olej lniany, masło.

> **Pamiętaj! 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.**

Kuchenne inspiracje

Pomysły na proste i szybkie dania znajdziesz w najnowszym **e-booku lunchbox bezglutenowy**, który możesz pobrać na stronie **Diety NFZ** . Znajdziesz w nim ciekawe przepisy na bezglutenowe posiłki. Jeśli jesteś od dawna na diecie bezglutenowej – być może znajdziesz tu nowe inspiracje. Jeśli dopiero zaczynasz eliminować gluten ze swojego jadłospisu – odkryjesz, że możesz jeść urozmaicone i smaczne posiłki! Proponowane dania można zjeść w domu lub zabrać ze sobą do pracy, szkoły czy na uczelnię. Nie są pracochłonne, mają określone stopnie trudności wykonania. W przepisach podane są też informacje o czasie przygotowania i kaloryczności.

E-book Lunchbox dieta bezglutenowa został przygotowany we współpracy z

Polskim Stowarzyszeniem Osób z Celiakią i na Diecie Bezglutenowej.

Przeczytaj także

Talerz zdrowego żywienia

Zalecenia dotyczące odżywiania można przedstawić w formie talerza. Tak prosta i przejrzysta forma ułatwi każdemu zastosowanie ich w życiu codziennym

Celiakia: jak o siebie dbać

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

Co to są choroby dietozależne

Coraz więcej osób zmaga się z chorobami dietozależnymi. Często wiążą się one z niewłaściwym odżywianiem i stylem życia