

DIETA BEZGLUTENOWA

*Opracowanie: dr n. med. Dorota Waśko-Czopnik
specjalista chorób wewnętrznych, dietetyk*

Białkiem wywołującym chorobę glutenową (inna nazwa: choroba trzewna, celiakia) jest gliadyna- (składnik glutenu) zawarta w ziarnach owsa, jęczmienia, żyta i pszenicy (cztery podstawowe zboża). Chorzy muszą wyłączyć ze swojej diety wszystkie produkty spożywcze zawierające gluten i zastąpić je ryżem, kukurydzą lub soją. Wyłączone muszą być także produkty mogące zawierać dodatki mąki (np. pasztety, mielonki, kielbasa).

Produkty dozwolone w diecie bezglutenowej:

1. **Napoje:** mleko płynne i w proszku, napoje mleczne, herbata, napary z ziół, soki owocowe i owocowo- warzywne, woda mineralna, kakao, kawa
2. **Nabiał:** sery, twarogi, słodka śmietana, sery żółte, jajka
3. **Mięso i wędliny:** wszystkie mięsa (cielęcina, wołowina, kurczaki, indyki, królik) i wędliny chude (chuda szynka, polędwica, mięsa pieczone lub duszone w kawałku bez dodatku mąki), podroby-wątroba, płuca, nerki, serca (mięso nie może być w panierce ani obtaczane w mące do smażenia)
4. **Ryby:** szczupak, dorsz, sandacz, płocie, pstrąg, młody karp (nie obtaczać w mące ani w panierce do smażenia i duszenia!)
5. **Produkty sypkie i pieczywo:** tylko specjalny chleb i makaron bezglutenowy! Mąka i pieczywo kukurydziane, soja, kasza tatarska, kasza gryczana, mąka ziemniaczana, tapioka
6. **Owoce i warzywa** wszystkie
7. **Przyprawy:** sól, pieprz, kwasek cytrynowy, wanilia, cynamon, sok z cytryn, sok z pomidorów, majeranek, koperek, szczypiorek
8. **Desery:** Cukier (ilości ograniczone), glukoza, fruktoza, , miód, pieczywo, ciasta i desery muszą być przygotowywane z produktów nie zawierających glutenu i mąki bezglutenowej,
9. **Tłuszcze:** masło, olej sojowy, rzepakowy, słonecznikowy, oliwa z oliwek

Produkty zabronione w diecie bezglutenowej:

1. **Napoje**: mleko słodzone, słodkie wina, piwo, szampan
2. **Produkty sypkie i pieczywo**: mąka pszenna, żytnia, z owsa, jęczmienia i pszenicy, makarony, kluski, placki, ciasta, biszkopty, sucharki, kasza manna, jęczmienna, owsiana, wszelkie gatunki pieczywa rynkowego
3. **Mięso i wędliny**: tłuste gatunki mięsa (wieprzowe, baranie, pasztety, salcesony, konserwy mięsne i rybne, suszone kielbasy) mięso smażone, peklowane, wędzone
4. **Ryby**: tłuste ryby: węgorz, łosoś, śledź wędzony
5. **Warzywa**: smażone ziemniaki, smażona kapusta, ogórki kiszzone, groch, bób, rzepa, soczewica, pikle
6. **Owoce** mrożone, suszone, orzechy (wszystkie rodzaje)
7. **Słodycze i wyroby ciastkarskie**: dżemy i marmolady rynkowe, wyroby cukiernicze, ciastka, karmel, cukierki z mąką, chałwa, czekolada, marcepan oraz wszystkie słodycze zawierające dodatki z mąki i ww. zbóż
8. **Tłuszcze i przyprawy**: margaryna, boczek, majonezy, musztarda, ocet, curry, chilli, papryka, pieprz
9. Oraz wszystkie przetwory zawierający ww. rodzaje zbóż, produkty gotowe zawierające wyżej wymienione składniki, zasmażki, zawiesziste sosy podbijane mąką i śmietaną, wszystkie przetwory zawierające dodatki z zawartością glutenu