

**ZALECENIA ŻYWIENIOWE w DIECIE BEZGLUTENOWEJ****DIETA STOSOWANA w:**

w chorobie trzewnej – celiakii oraz alergii/ nietolerancji na gluten

**ZALECENIA DOTYCZĄCE STOSOWANIA DIETY:**

- Dieta **BEZGLUTENOWA**, czyli pożywienie z którego całkowicie eliminujemy produkty zawierające gluten (patrz tabela)
- Gluten może występować w wędlinach, słodyczach, jogurtach i innych produktach, dlatego dokładnie czytaj skład umieszczony na opakowaniu, wybieraj atestowane produkty z przekreślonym kłosem
- **PAMIĘTAJ!** posiłki należy spożywać w małych ilościach, regularnie, 5-6 razy dziennie
- Codzienne posiłki powinny być bogate przede wszystkim w warzywa (patrz tabela produktów i potraw) i w mniejszej ilości ze względu na dużą zawartość cukru - owoce (wit. C, E, A, błonnik rozpuszczalny)
- Spożywaj produkty zawierające flawonoidy (herbata, kawa, soja i inne nasiona suchych roślin strączkowych, owoce cytrusowe, winogrona, pomidory, papryka, brokuły)
- W jadłospisie uwzględniamy wyłącznie pieczywo i inne produkty zbożowe niezawierające glutenu (patrz tabela)
- Co najmniej 2 razy w tygodniu spożywaj ryby morskie (makrela, śledzie), bogate w kwasy tł. n-3
- Wybieraj mięsa chude i gotuj, piecz, grilluj bez dodatku tłuszczu
- Spożywaj mleko i przetwory mleczne fermentowane (wapń, probiotyki), w ograniczonych ilościach; jeśli występuje u Ciebie również nietolerancja na laktozę – wybieraj produkty bez laktozy (koniecznie sprawdź czy produkty mleczne bez laktozy nie zawierają w składzie glutenu)
- Zrezygnuj z posiłków o nieznanym składzie
- Pamiętaj o systematycznym wysiłku fizycznym, ograniczaj ilość spożywanych kalorii
- Skończ z paleniem papierosów i innymi nałogami
- Uśmiechnij się :) Śmiech to zdrowie :)

PRZYKŁAD JADŁOSPISU

Należy pamiętać o tym, że przed przystąpieniem do przygotowania przykładowego jadłospisu należy sprawdzić czy produkty, z których będzie przygotowany posiłek nie posiadają w swoim składzie glutenu – dlatego ważne jest, by dokładnie czytać skład produktów.

ŚNIADANIE: kanapki z chleba bezglutenowego z pieczonym indykiem (filet z indyka przyprawiony świeżym czosnkiem, pieprzem, solą i oregano i upieczony w folii), ogórkiem kiszonym, sałatą i papryką świeżą; herbata zielona bez cukru

2. ŚNIADANIE: jogurt naturalny, płatki owsiane bezglutenowe, migdały, owoce sezonowe

OBIAD: ryba morska zapiekana w folii z pietruszką, ryż brązowy, surówka z ogórka kiszzonego z cebulką i pomidorem (oliwa z oliwek, sól, pieprz); sok świeżo wyciskany z marchewki

PODWIECZOREK: pieczone jabłko, wafle ryżowe oblane czekoladą gorzką 60%; herbata zielona bez cukru

KOLACJA: sałatka z pomidorem (sałata lodowa, rukola, pomidor, mozzarella, czarne oliwki, sól, pieprz, czarne oliwki, oliwa z oliwek, odrobina octu balsamicznego); herbata owocowa bez cukru

Tabela pochodzi ze strony internetowej <http://www.celiakia.pl/produkty-dozwolone/>

Grupa produktów	Nie zawierają glutenu	Mogą zawierać gluten	Zawierają gluten
Produkty zbożowe	Zboża naturalnie niezawierające glutenu: ryż biały i brązowy, kukurydza, gryka, proso, amarantus, quinoa, mąki i kasze ze zbóż naturalnie bezglutenowych (np. kasza jaglana z prosa, gryczana), płatki ryżowe, skrobia kukurydziana, ryżowa i z tapioki, gotowe mieszanki mączne bezglutenowe, pieczywo i makarony z mąk bezglutenowych wykonane samodzielnie oraz kupne oznakowane znakiem „przekreślonego kłosa”, kaszki dla dzieci ryżowe i kukurydziane, chrupki kukurydziane, popcorn, owies bezglutenowy (z zastrzeżeniami), bułka tarta bezglutenowa	Płatki śniadaniowe kukurydziane mogą zawierać sól jęczmienny, mąka kukurydziana, ryżowa, gryczana dostępne w sprzedaży ogólnej mogą być zanieczyszczone glutenem	Pszenica (i jej dawne odmiany, np. orkisz, płaskurka), pszenżyto, jęczmień, żyto, zwykły owies (ze względu na zanieczyszczenia), mąka pszenna, żytnia, jęczmienna, płatki pszenne, jęczmienne, żytnie, owsiane, kasza manna, kuskus, kasza jęczmienna (pęczak, mazurska, perłowa), musli, kasze owsiane, kaszki błyskawiczne zbożowe i mleczno-zbożowe, makaron pszenny, makaron żytni, pierogi, pyzy, kopytka, naleśniki, pieczywo – każde – jeśli nie jest oznaczone jako bezglutenowe (chleb biały i razowy, bułki, bagietki, maca, pumpernikiel, pieczywo chrupkie, precele), pieczywo cukiernicze suche (herbatniki, ciastka, wafle, biszkopty, pierniczki, sucharki, paluszki itp.), ciasta, ciastka, drożdżówki, pizza, bułka do hamburgera, bułka tarta
Mięso, ryby, jaja	Świeże nieprzetworzone mięso, ryby, jaja	Wędliny (także te wysokogatunkowe typu szynka), zwłaszcza tzw. wędliny wysokowydajne, konserwy rybne i mięsne, wędliny podrobowe (kaszanka, pasztetowa, pasztet), wyroby garmazeryjne mięsne (parówki, kotlety mielone, pulpety, hamburgery)	Panierki do mięs i ryb oraz potrawy panierowane
Mleko i produkty mleczne	Mleko świeże, mleko w kartonie, mleko zagęszczane, mleko w proszku, kefir, maślanka, jogurt naturalny, nieprzetworzony ser biały, żółty	Jogurty owocowe, maślanki smakowe, napoje czekoladowe, produkty mleczne o obniżonej zawartości tłuszczu, serki topione, śmietana (zagęstnik), tanie sery żółte (tzw. wyroby seropodobne), gotowe sery białe do serników (niektórzy producenci dodają błonnik pszenny), sery pleśniowe	Napoje mleczne z dodatkiem słoju jęczmiennego, produkty mleczne z ziarnami zbóż
Tłuszcze	Masło, smalec, margaryna, olej roślinny, oliwa z oliwek	Majonezy, gotowe sosy (dresingi)	Olej z kielków pszenicy

Grupa produktów	Nie zawierają glutenu	Mogą zawierać gluten	Zawierają gluten
Warzywa i przetwory z warzyw	Wszystkie warzywa (świeże, mrożone, konserwowane bez dodatków), strączkowe (groch, fasola, soczewica), ziemniaki, skrobia ziemniaczana	Sałatki z majonezem i dresingami o nieznanym składzie, przeciery pomidorowe, niektóre fasole w puszkach, placki ziemniaczane, produkty wegetariańskie typu kotlety sojowe, pasztety sojowe, majonezy sojowe	Warzywa smażone panierowane, warzywa z tartą bułką
Owoce	Wszystkie owoce (świeże, mrożone, konserwowane)	Owoce suszone, wsady owocowe	
Cukier, słodycze, desery	Cukier, dżem, miód, landrynki, ciasta i ciastka upieczone z dozwolonych produktów, kisiele i budynie domowe z mąki ziemniaczanej, ciasta i ciastka oznakowane znakiem „przekreślonego kłosa”	Guma do żucia, żelki, nadziewane cukierki, batony, gotowe budynie, lody, czekolada i czekoladki, chipsy	Ciasta i ciastka upieczone z niedozwolonych mąk lub z niedozwoloną proszką do pieczenia, sód jęczmienny
Napoje	Herbata, kawa naturalna, soki owocowe, wody mineralne, kompoty, napary z ziół, czyste alkohole	Niektóre tanie kawy rozpuszczalne, zwłaszcza aromatyzowane, czekolada do picia na gorąco, napoje owocowo-warzywne, alkohole z dodatkami smakowymi	Kawa zbożowa, kakao owsiane, napoje słodzone sładem jęczmiennym, piwo
Przyprawy	Sól, pieprz, zioła, jednorodne przyprawy, ocet winny, ocet jabłkowy, bezglutenowy sos sojowy Tamari	Jarzyнки typu vegeta, mieszanki przypraw (np. curry), musztardy, keczupy, sosy w proszku gotowe dipy i dresingi	Zwykły sos sojowy
Zupy	Zupy domowe z dozwolonych produktów	Zupy w proszku (instant), niektóre kostki bulionowe	Zupy zaprawiane mąką, zupy z makaronem, z lanym ciastem
Inne	Proszek do pieczenia bezglutenowy, soda spożywcza	Preparaty do odchudzania, niektóre leki i preparaty wielowitaminowe, niektóre aromaty, cukier waniliowy	Zwykły proszek do pieczenia, hydrolizowane białko roślinne, seitan (zastępnik mięsa stosowany przez wegetarian), komunikanty z mąki pszennej, zwykłe opłatki świąteczne

Prosimy pamiętać, że podane przez nas informacje mają charakter orientacyjny — aby mieć całkowitą pewność, zawsze należy zapoznać się ze składem produktu przed spożyciem.