



CENTRUM ONKOLOGII
ZIEMI LUBELSKIEJ
im. św. JANA z DUKLI

Dieta bezglutenowa

Zalecenia żywieniowe

Dieta bezglutenowa zakłada eliminację glutenu, który jest mieszaniną białek roślinnych występujących w ziarnach zbóż takich jak pszenica, żyto, jęczmień. Gluten dodatkowo może występować w produktach przetworzonych na przykład w wędlinach czy proszku do pieczenia. Dieta bezglutenowa powinna być stosowana w przypadku stwierdzonej celiakii, nietolerancji na gluten, nieceliakalnej nadwrażliwości na gluten.

Najważniejsze zasady diety bezglutenowej:

- osoby z całkowitym brakiem tolerancji na gluten powinny wybierać tylko i wyłącznie produkty bez dodatku glutenu lub oznaczone znakiem Przekreślonego Kłosa, dlatego bardzo ważne jest czytanie etykiet, w szczególności nowo zakupowanych produktów,
- zbożem, na które należy zwrócić uwagę na diecie bezglutenowej jest owies, ponieważ często jest zanieczyszczony glutenem,
- za naturalnie bezglutenowe uznaje się: kukurydzę, ryż, ziemniaki, soję, proso, grykę, tapiokę, amarantus, maniok, rośliny strączkowe, sorgo, orzechy, mięso, jaja, owoce, warzywa,
- dodatkowo gluten może występować w wielu różnych produktach, m.in. chałwie, chipsach, kiełbasach, wędlinach podrobowych (np. pasztetach, salcesonie), zupach i sosach w proszku, dressingach, alkoholu, gumach do żucia. Ponadto gluten mogą zawierać leki i suplementy diety,
- dodatki do żywności dozwolone na diecie bezglutenowej to agar, guma guar, guma ksantan, karob, karagen, mączka chleba świętojańskiego, pektyna oraz syrop glukozowo-fruktozowy, maltodekstryna, glutaminian sodu, aromaty (jeśli nie jest napisane, że są produkowane z pszenicy),

- poza unikaniem glutenu w diecie zaleca się stosowanie Zasad Zdrowego Żywienia, urozmaicenie codziennego jadłospisu i dostarczanie wszystkich niezbędnych makroskładników, składników mineralnych i witamin,
- metody przyrządzania potraw to przede wszystkim gotowanie w wodzie lub na parze, duszenie bez obsmażania, pieczenie w pergaminie lub naczyniu żaroodpornym bez dodatku tłuszczu,
- w ciągu dnia należy zadbać o prawidłowe spożycie płynów, minimum 2 litry, przede wszystkim powinna być to woda (aby zwiększyć ochotę na picie można dodać do wody plasterki cytryny, pomarańczy, listek mięty), poza tym herbaty, kawa, soki warzywne, warzywno-owocowe, kompoty,
- należy prowadzić zdrowy styl życia, unikać używek oraz pamiętać o aktywności fizycznej, WHO zaleca wszystkim dorosłym co najmniej 150-300 minut aktywności fizycznej o umiarkowanej intensywności tygodniowo. Na początek można wprowadzić spacerowanie/bieganie, jazdę na rowerze, na rolkach, basen, trening na siłowni, zajęcia grupowe.

	PRODUKTY DOZWOLONE	PRODUKTY, NA KTÓRE TRZEBA UWAŻAĆ	PRODUKTY ZABRONIONE
PRODUKTY ZBOŻOWE	Zboża naturalnie niezawierające glutenu: ryż biały i brązowy, kukurydza, gryka, proso, amarantus, quinoa, teff, sorgo; 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 opatrzone	Płatki śniadaniowe kukurydziane mogą zawierać sól jęczmienny, mąka kukurydziana, ryżowa, gryczana itp. dostępne w sprzedaży ogólnej mogą być zanieczyszczone glutenem	Pszenica (i jej dawne odmiany: orkisz, durum, płaskurka, samopsza, khorasan – kamut), 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,

znakiem „Przekreślonego Kłosa”, lub opisane czy inaczej oznaczone jako bezglutenowe, kaszki dla dzieci ryżowe i kukurydziane, chrupki kukurydziane, popcorn, certyfikowany owies bezglutenowy, bułka tarta bezglutenowa

pieczywo chrupkie, precle), 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, wędliny oznaczone jako bezglutenowe, ryby, jaja	Wędliny (także te wysokogatunkowe typu szynka), konserwy rybne i mięsne, wędliny podrobowe (kaszanka, pasztetowa, pasztet), wyroby garmażeryjne 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, ser biały, ser żółty	Jogurty owocowe, maślanki smakowe, produkty mleczne o obniżonej zawartości tłuszczu, serki topione, śmietana (zagęstnik), bardzo tanie sery żółte (tzw. wyroby seropodobne); gotowe sery białe do serników (uwaga na błonnik pszenny), sery pleśniowe	Napoje mleczne z dodatkiem słodzącego, produkty jęczmiennego, produkty mleczne z ziarnami zbóż
TŁUSZCZE	Masło, smalec, margaryna, olej roślinny, oliwa z	Majonezy, gotowe sosy (dresingi)	

oliwek

WARZYWA	Wszystkie warzywa (świeże, mrożone, konserwowane – bez ostrzeżeń o glutenie na etykiecie), strączkowe (np. groch, fasola, soczewica), skrobia ziemniaczana	Salatki z majonezem i dresingami o nieznanym składzie, chrzan, 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 – bez ostrzeżeń o glutenie na etykiecie)	Owoce suszone, wsady owocowe	
CUKIER, SŁODYCZE, DESERY	Cukier, dżem, miód, syrop klonowy, melasa, ciasta i ciastka upieczone z dozwolonych produktów, kisiele i budynie domowe z mąki ziemniaczanej lub kupne oznaczone jako bezglutenowe, ciasta i ciastka oznaczone jako bezglutenowe	Guma do żucia, galaretki w cukrze i w czekoladzie, żelki, nadziewane cukierki, landrynki, batony, gotowe budynie i kisiele, lody, czekolada i czekoladki	Ciasta i ciastka upieczone z niedozwolonych mąk lub z niedozwolonym proszkiem do pieczenia, stół jęczmienny
NAPOJE	Herbata, kawa naturalna, soki owocowe, wody mineralne, kompoty, napary z ziół, czyste alkohole, wino, piwo bezglutenowe, cydr	Niektóre tanie kawy rozpuszczalne, zwłaszcza aromatyzowane, czekolada do picia na gorąco, napoje owocowo-warzywne, alkohole z dodatkami smakowymi, napoje kawowe w proszku (np. cappuccino)	Kawa zbożowa, kakao owsiane, napoje słodzone słodem jęczmiennym, piwo
PRZYPRAWY	Sól, pieprz, zioła (bez	Jednorodne	Zawierające informację o

	ostrzeżeń o glutenie), ocet winny, ocet jabłkowy, bezglutenowy sos sojowy Tamari	przyprawy, przyprawy typu jarzynka, mieszanki przypraw (np. curry), musztardy, keczupy, sosy w proszku, gotowe dipy i dresingi	glutenie
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, komunikanty niskoglutenowe, drożdże piekarnicze, opłatki świąteczne bezglutenowe	Preparaty do odchudzania, suplementy diety, niektóre aromaty, cukier wanilinowy	Zwykły proszek do pieczenia, drożdże piwne, hydrolizowane białko roślinne, seitan (zastępnik mięsa stosowany przez wegetarian) komunikanty z mąki pszennej, zwykłe opłatki świąteczne