

ZALECENIA ŻYWIENIOWE W CELIAKII I DIECIE BEZGLUTENOWEJ

Celiakia (choroba trzewna) - to trwająca całe życie choroba autoimmunologiczna o podłożu genetycznym. Cechuje się trwałą nietolerancją glutenu - białka zawartego w zbożach (pszenicy, życie, jęczmieniu). U chorych gluten uszkadza błonę śluzową jelita, powodując jego rozszczelnienie, a w następstwie upośledzone wchłanianie składników pokarmowych, oraz przenikanie toksycznych składników do krwioobiegu. Dochodzi wówczas do wielu niedoborów witamin, składników mineralnych, czego skutkiem są m.in. niedobór masy ciała, niski wzrost u dzieci, anemia z niedoboru żelaza, niedokrwistość, zanurzenia płodności, zmiany kostne (osteoporoza), zaburzenia psychiczne- m.in. stany depresyjne, lękowe, zaburzenia neurologiczne- m.in. zaburzenia koordynacji kończyn górnych, obniżenie napięcia mięśni, zaburzenia mowy, zwiększone ryzyko chorób: cukrzycy typu 1, autoimmunologicznej choroby tarczycy, autoimmunologicznej choroby wątroby, reumatologicznego zapalenia stawów, łuszczycy, nowotworowych (rak przełyku, jelita cienkiego, gardła, chłoniak jelita). Dlatego tak ważne jest przestrzeganie prawidłowej diety bezglutenowej.

Produkty dozwolone i przeciwwskazane w celiakii

GRUPA PRODUKTÓW	DOZWOLONE	NIEDOZWOLONE
PRODUKTY ZBOŻOWE	Zboża i produkty ze zbóż naturalnie niezawierających glutenu, czyli z ryżu, kukurydzy, gryki, prosa i amarantusa (szarłatu) ; Pieczywo i produkty mączne, makarony przygotowane z mąki ryżowej, kukurydzianej, ziemniaczanej lub sojowej; Ryż biały i brązowy, płatki ryżowe, ryż preparowany, kaszki ryżowe błyskawiczne, otręby ryżowe; Kasza kukurydziana, płatki kukurydziane, kukurydza prażona (popcorn); Tapioka, sago; Kasza gryczana, kaszki gryczane błyskawiczne, płatki gryczane, kasza jagłana; Skrobia pszenna; Produkty oznaczone symbolem „przekreślony kłós” lub napisem „produkt bezglutenowy”; Specjalne gotowe pieczywo bezglutenowe, makaron bezglutenowy,	Wszystkie produkty zawierające pszenicę- również jej dawne odmiany: orkisz, kamut, płaskurka, pszenżyto, żyto, jęczmień, owies, - pieczywo (bułki, chleb zwykły, razowy, pieczywo chrupkie, pumpernikiel, maca), płatki (owsiane, pszenne, jęczmienne, żytnie, musli), kasze (manna, kuskus, jęczmienna, pęczak), mąki, makarony, otręby, kiełki, zarodki z tych produktów, opłatek komunijny, pieczywo cukiernicze: herbatniki, biszkopty, sucharki, pierniczki, paluszki, ciasta. Drożdżówki, pizza, bułka tarta, każde pieczywo tradycyjne, które nie jest licencjonowane
MLEKO I PRODUKTY MLECZNE	Mleko świeże, w proszku, skondensowane, jogurt naturalny, kefir, maślanka, śmietanka, nieprzetworzony ser biały, żółty	Niektóre koncentraty napojów czekoladowych, napoje mleczne z dodatkiem słodu jęczmiennego, jogurty z dodatkiem płatków zbożowych, serki topione, gotowe mielone sery białe do serników zawierające dodatek mąki
MIĘSO, RYBY, JAJA	Świeże, nieprzetworzone mięs, ryby, jaja, wędliny oznaczone jako bezglutenowe	Produkty mięsne i wędliny, mogące zawierać dodatek pszenicy, żyta, owsa itp. , np.: parówki, frankfurterki, mielonki, pasztet,

MIĘSO, RYBY, JAJA		kaszanka, metka). Potrawy mięsne i rybne z dodatkiem bułki: pulpety, klopsiki, krokiety, budynie mięsne, pieczeń rzymska, rolada z ryby; ryby w puszkach poza rybami w oleju i w sosie własnym; panierki do mięs i ryb oraz potrawy panierowane; Produkty z dodatkiem hydrolizowanego
TŁUSZCZE	Masło, margaryna, oleje, masło orzechowe, niektóre dressingi do sałatek i majonezy	Oleje z kielków pszenicy ; niektóre gotowe dressingi do sałatek i majonezy
WARZYWA	Wszystkie warzywa świeże, mrożone, konserwowane (bez dodatków), warzywa strączkowe (groch, fasola, soczewica, soja), orzechy, ziemniaki, skrobia i mąka ziemniaczana	Warzywa smażone panierowane; wszystkie dania i przetwory warzywne, w sosach, w puszcze, zawierające gluten,
OWOCE	Wszystkie owoce świeże, mrożone, suszone, w puszkach, soki owocowe	Niektóre gotowe dania z owocami, niektóre wsady owocowe, np. zaprawione dodatkiem mąki
CUKIER , SŁODYCZE, DESERY	Cukier, dżem, mód, syrop klonowy, melasa, landrynki, lizaki, dropsy, ciasta upieczone z dozwolonych produktów, budynie i kisiele domowe z mąką ziemniaczaną, desery z żelatyną, wiórki kokosowe, ciastka i ciasta oznakowane znakiem przekreślonego kłosa; Soda oczyszczona, drożdże piekarskie, bezglutenowy proszek do pieczenia	Ciastka i ciasta z niedozwolonych mąk, luz ze zwykłym proszkiem do pieczenia, batony, cukierki nadziewane, sól jęczmienny, budynie i kisiele gotowe (mogą zawierać dodatek mąki pszennej), niektóre posypki i gotowe dekoracje do ciast
ZUPY	Domowe zupy i buliony z dozwolonych produktów,	Większość zup z puszek, w proszku, instant, kostki bulionowe, zupy zaprawiane mąką, zupy z lanym ciastem, makaronem, żurek, barszcz biały
PRZYPRAWY	Sól, pieprz, zioła, goździki, cynamon, chili, gałka muszkatołowa, zioła jednorodne, koncentrat pomidorowy, oliwki, pikle, ocet winny, ocet jabłkowy	Sos sojowy, zakwas z mąki zawierającej gluten; niektóre rodzaje curry, mieszanek przyprawowych, niektóre sosy pomidorowe, ketchupy, musztardy
NAPOJE	Herbata, herbata instant, napary z ziół, kawa naturalna mielona i instant, kakao prawdziwe, soki owocowe i warzywne, kompoty, wody mineralne	Kawa zbożowa, kakao owsiane, herbaty i napoje zawierające sól z jęczmienia lub innych zbóż zawierających gluten, piwo

DODATKI DO ŻYWNOSCI dozwolone w diecie bezglutenowej: agar, guma guar, guma ksantan, karagen, mączka chleba świętojańskiego, pektyna, syrop glukozowo – fruktozowy, dekstroza, maltodekstryny, skrobia modyfikowana, glutaminian sodu (o ile nie jest napisane, iż jest produkowany z pszenicy), acetylowany adypinian dwuskrobiowy. Warto jednak pamiętać, że wskazane dodatki w większości nie są substancjami korzystnie wpływającymi na nasze zdrowie, dlatego warto wybierać produkty naturalne.

UWAGA

- Nie kupujemy produktów, których etykiety zawierają informację: „może zawierać śladowe ilości glutenu”, lub „w zakładzie stosowany jest gluten”. Badania wykazują, że takie produkty zawierają gluten i to nie w ilościach śladowych.
- Starajmy się wybierać produkty z licencjonowanym znakiem przekreślonego kłosa. Daje to gwarancję, że produkty są badane regularnie i audytowane przez Polskie Stowarzyszenie Osób z Celiakią i Na Diecie Bezglutenowej.
- Bezpieczne są produkty, które na etykiecie zawierają informację producenta, że są bezglutenowe.
- Jeśli nie posiadamy dostępu do produktów opisanych/ oznaczonych jako bezglutenowe (np. nabiał, napoje), wybieramy produkty, które oceniamy jako bezpieczne (CZYTANIE ETYKIET), które w swoim składzie nie zawierają zakazanych w diecie składników.
- Pamiętajmy też o lekach- leki przeciwbólowe, preparaty witaminowe, itp. mogą zawierać gluten!



Przestrzeżenie prawidłowej diety spowoduje odbudowę jelit i powrót do zdrowia. Absolutnie niedozwolone jest przerywanie diety, czy podjadanie produktów glutenowych „od czasu do czasu”. Nawet minimalne ilości glutenu działają toksycznie, często nie dając żadnych objawów, powodując stan zapalny.

PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS DLA DZIECKA W WIEKU SZKOLNYM

I ŚNIADANIE: chleb bezglutenowy (2 kromki), masło (10g), ser gouda (2 plasterki -30g), sałata (1 listek) , ogórek (1 mały), szczypiorek (1 łyżeczka), herbatka owocowa 250ml,

II ŚNIADANIE: napój marchwiowo – owocowy wzbogacony w wapń 200ml + migdały 15g

OBIAD: Kapuśniak ze słodkiej kapusty 250ml, ziemniaki gotowane z koperkiem (2 małe, około 80g), pulpeciki z dorsza (60g), sałatka z buraczków (70g), warzywa gotowane na parze (brokuł+ marchewka+ Kalafior (70g), woda mineralna niegazowana 200ml

PODWIECZOREK: jogurt naturalny czysty z bananem i pestkami dyni 125g/120g/10g

KOLACJA: sałatka z ryżem z warzywami (kolorowa papryka, pietruszka, ogórek, kukurydza, natka pietruszki) z dodatkiem gotowanego mięsa z indyka, z olejem (około 150g), herbatka owocowa 250ml

PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS DLA OSOBY DOROSŁEJ

I ŚNIADANIE: musli bezglutenowe (50g-3 łyżki) , jabłko (150g – 1szt.), jogurt naturalny 200ml

II ŚNIADANIE: bułka gryczana bezglutenowa 60g, olej lniany 10g, ser żółty 20g, polędwica z indyka 20g, papryka 60g, sałata 40g

OBIAD: Zupa jarzynowa 400ml, Risotto z kurczakiem (ryż brązowy (70g), kurczak (80g), warzywa: cukinia, papryka kolorowa, marchewka (150g), sos pomidorowy 100g, natka pietruszki, Woda 250ml,

PODWIECZOREK: koktajl owocowo- warzywny(300ml): jarmuż (40g) + banan (100g)+ kiwi (60g)+ słonecznik (5g)+ sok z cytryny (20ml)+ oliwa (5g) + woda

KOLACJA: pieczywo bezglutenowe gryczane (3 kromki-75g), olej lniany (15g), pasta z makreli 60g (szczypiorek, makrela wędzona, oliwa), pomidor 150g ,sałata 20g, Herbata 250 ml

Źródła:

Zasady prawidłowego żywienia chorych w szpitalach- Red. Mirosław Jarosz, wyd. IŻŻ 2011

Celiakia i dieta bezglutenowa praktyczny poradnik. Polskie Stowarzyszenie Osób z Celiakią i na Diecie Bezglutenowej. Red. Grażyna Konińska, Anna Marczevska, Małgorzata Żródlak, 2015

Opracowała: Maria Jeleńska – dietetyk SPWSZ

Zatwierdzone rozdzielnikiem Dyrektora
Nr 27/2019 z dnia 25.01.2019r.