

ZALECENIA ŻYWIENIOWE W DIECIE BEZGLUTENOWEJ (CELIAKII)

Istota choroby:


Celiakia (glutenozależna choroba trzewna) - jest zaburzeniem immunogenetycznym, wynikającym z uczulenia na gluten-białko zawarte w zbożach (pszenicy, życie, jęczmieniu). Jest chorobą wrodzoną na całe życie. Szkodliwe działanie glutenu prowadzi do spłaszczenia błony śluzowej jelita oraz zaniku kosmków jelitowych, co w konsekwencji upośledza trawienie i wchłanianie składników pokarmowych. Dochodzi wówczas do wielu niedoborów witamin, składników mineralnych, czego skutkiem są między innymi: niedobór masy ciała, niski wzrost dzieci, anemia z niedoboru żelaza, niedokrwistość, zaburzenia płodności, zmiany kostne (osteoporoza), zaburzenia psychiczne/neurologiczne i wiele innych. Dlatego tak ważne jest restrykcyjne przestrzeganie prawidłowej diety bezglutenowej u chorych.

Cel i charakterystyka diety:

Dieta bezglutenowa w celiakii chroni jelita przed zanikiem i zniszczeniem kosmków jelitowych, a co za tym idzie zapobiega niedożywieniu, niedoborom oraz niedostatecznemu rozwojowi fizycznemu.

Dieta powinna być pełnowartościowa, zgodna z zasadami racjonalnego odżywiania i jednocześnie oparta na produktach oznaczonych jako bezglutenowe (przekreślony kłos) lub posiadać napis: „produkt bezglutenowy”.

Zalecenia do diety:

- Z diety należy wykluczyć wszystkie produkty zawierające gluten - nawet jego śladowe ilości. Produkty pochodzące z pszenicy, żyta, nieocertyfikowanego owsa, jęczmienia oraz produkty z dodatkiem tych zbóż należy zastąpić produktami bezglutenowymi.
- Naturalne produkty bezglutenowe to: kukurydza, ryż, ziemniaki, soja, proso, tapioka, gryka, amarantus, maniok, rośliny strączkowe, sorgo, orzechy, mięso, jaja, owoce, warzywa. 
- Żywność powinna być oznaczona międzynarodowym symbolem „przekreślony kłos” lub posiadać napis: „produkt bezglutenowy”. Nawet niewielka ilość glutenu może prowadzić do poważnych konsekwencji zdrowotnych.
- Należy bezwzględnie unikać spożywania żywności na której opakowaniu widnieją następujące zapisy: „może zawierać zboża zawierające gluten”, „może zawierać śladowe ilości glutenu”, „na terenie zakładu stosowany jest gluten”.
- Zaleca się przygotowywanie i spożywanie potraw w oddzielnie wydzielonych naczyniach, garnkach, oraz przy użyciu oddzielnych sztućców.
- Potrawy powinny być gotowane w wodzie, na parze, w szybkowarach, duszone bez tłuszczu, pieczone w folii. Ograniczyć należy potrawy smażone, pieczone z dużą ilością tłuszczu, a w czasie zaostrzenia choroby należy je z diety wykluczyć.
- Zaleca się spożywanie 5 regularnych posiłków dziennie w odstępach 3-4 godzinnych.
- Należy pamiętać o odpowiednim nawodnieniu w postaci wody niegazowanej.
- Bezpośrednio po rozpoznaniu celiakii, jak również w zaostrzeniu choroby (kiedy pojawia się biegunka)- zaleca się eliminację z diety nie tylko glutenu, ale również na okres kilku tygodni mleka i jego przetworów, cukru oraz produktów ciężko strawnych. Postępowanie dietetyczne zależy od stopnia uszkodzenia kosmków jelitowych oraz ogólnego stanu pacjenta.

Przykładowy jadłospis:

Posilek	Produkty
Śniadanie	Chleb bezglutenowy, masło, twarożek z natką/ wędlina bezglutenowa, pomidor, kiełki.
II śniadanie	Jogurt naturalny/ orzechy z dodatkiem owoców
Obiad	Zupa brokułowa, kasza gryczana, filet drobiowy lub ryba pieczona, sałatka z pomidorów i oliwy z oliwek, kompot
Podwieczorek	Chleb bezglutenowy, oliwa, pasta z ciecierzycy (przygotowana samodzielnie lub oznaczona jako bezglutenowa) papryka świeża, sałata
Kolacja	Serek wiejski z warzywami, bułka bezglutenowa

Tabela produktów dozwolonych i przeciwwskazanych:

Potrawy i produkty	Dozwolone (nie zawierają glutenu)	Przeciwwskazane (zawierają lub mogą zawierać gluten)
Produkty zbożowe	<p>Zboża: kukurydza, ryż(biały, brązowy, dziki), gryka, amarantus, proso, sorgo, quinoa(komosa ryżowa), tapioka, maniok, owies(certyfikowany jako bezglutenowy),</p> <p>Mąki: kukurydziana, ryżowa, gryczana, jaglana, ziemniaczana amarantusowa(oznaczone jako bezglutenowe)</p> <p>Kasze: kukurydziana, jaglana, gryczana</p> <p>Płatki: kukurydziane, ryżowe, gryczane</p> <p>Otręby: ryżowe, kukurydziane</p> <p>Makarony: przygotowane na bazie mąk bezglutenowych- <u>oznaczone jako bezglutenowe</u></p> <p>Pieczywo: Przygotowane z mąk bezglutenowych- <u>oznaczone jako bezglutenowe</u></p> <p>Inne:popcorn, chrupki kukurydziane, ryż preparowany, kaszki dla niemowląt ryżowe, kukurydziane. Bułka tarta- bezglutenowa.</p> <p>Uwaga!! Mąki ze zbóż dozwolonych nieoznaczone jako bezglutenowe- mogą być zanieczyszczone glutenem.</p>	<p>Zboża: pszenica i jej gatunki(samopsza, płaskurka i inne), żyto, jęczmień, pszenżyto, orkisz, zwykłe owies- ze względu na ryzyko zanieczyszczenia glutenem,</p> <p>Mąki:pszenna, żytnia, jęczmienna, owsiana(może być zanieczyszczona)</p> <p>Kasze: manna, kuskus, jęczmienna(perłowa, pęczak, mazurska), bulgur, owsiana(może być zanieczyszczona), kaszki zbożowe błyskawiczne,</p> <p>Płatki: pszenne, jęczmienne, żytnie, owsiane,</p> <p>Otręby: pszenne, żytnie, jęczmienne</p> <p>Makarony: pszenne, gryczany(niecertyfikowany),żytni,</p> <p>Pieczywo: pszenne, jęczmienne, żytnie(chleb biały, razowy, chleb chrupki, bułki, precle, bajgle,pumpernikiel) i inne nieoznaczone jako bezglutenowe.</p> <p>Potrawy z dodatkiem powyższych zbóż: pierogi, pyzy, kopytka, naleśniki, pizza.</p> <p>Inne: bułka tarta, opłatki komunijne, zarodki i kiełki pszenne</p>
Warzywa	Wszystkie warzywa świeże, mrożone, konserwowe, w postaci soków i przecierów bez dodatków, surowki, potrawy gotwane, ziemniaki,	Warzywa zasmażane lub zagęszczone mąką, soki i przeciery z dodatkiem słodu jęczmiennego, chipsy W okresie zaostrzenia choroby: kapusta, grzyby, cebula, czosnek
Owoce	Wszystkie świeże, surowe, mrożone.	Wszelkie przetwory z dodatkiem glutenu. W okresie zaostrzenia choroby: gruszki, śliwki, wiśnie, czereśnie
Mięso, drób, ryby	Mięsa chude, nieprzetworzone gatunki mięs: kurczak, indyk, cielęcina, królik. Chude wędliny i przetwory mięsne/ rybne <u>tylko oznaczone jako bezglutenowe</u> . Ryby: dorsz, morszczuk, mintaj, sola, sandacz, tuńczyk, makrela, halibut, leszcz, łosoś. Umiarkowanie: wołowina, chuda wieprzowina (schab, szynka), dziczyzna.	Tłuste produkty mięsne (baranina, wieprzowina, gęś) oraz wędliny i przetwory mięsne np.: parówki, frankfurterki, mielonki, pasztety, kaszanka, metka. Potrawy mięsne i rybne z dodatkiem bułki tartej, mąki pszennej: pulpety, klopsiki, krokiety, budynie mięsne, pieczenie, paluszki. Konserwy mięsne i rybne. Smażone i panierowane potrawy mięsne i rybne. Smalec, słonina, boczek
Mleko i przetwory mleczne	Mleko, jogurty naturalne, kefir, maślanki i napoje mleczne bez dodatku cukru i zagęstników. Ser twarogowy, żółty,	Jogurty, maślanki, kefir, napoje mleczne z dodatkiem słodu jęczmiennego/ mąki lub płatków zbożowych zawierających gluten. Sery tzw. „sernikowe” z dodatkiem mąki.
Jaja	Gotowane na miękko, w koszulce, jajecznica na parze, gotowane na twardo, pasty z jaj.	Kotlety jajeczne z mąką pszenną. Omlety z dodatkiem mąk glutenowych
Tłuszcze	Olej rzepakowy, oliwa z oliwek, masło, awokado,	Smalec, słonina, boczek, margaryny twarde, majonez, olej z kielków pszenicy. Wszystkie tłuszcze w postaci smażonej, pieczonej.



SPWSZ
w Szczecinie

Samodzielny Publiczny Wojewódzki Szpital Zespolony w Szczecinie
71-455 Szczecin, ul. Arkońska 4

Nasiona roślin strączkowych	Ciecierzycyca, groch, soczewica, fasola, bób, soja (jeśli są dobrze tolerowane) .	Gotowe przetwory, kotlety, pasty, pasztety, majonezy sojowe, które mogą zawierać dodatek glutenu. W okresie zaostrzenia choroby zaleca się eliminować lub ograniczyć spożycie.
Nasiona, pestki, orzechy i ich przetwory	Sezam, siemię lniane, nasiona słonecznika, pestki dyni, chia, orzechy, migdały	Masła orzechowe, orzechy w przyprawach- ryzyko zanieczyszczenia glutenem.
Napoje	Woda niegazowana, herbaty czarne, białe, zielone, kawa naturalna, naturalne kompoty,	Kawa zbożowa, kakao owsiane, napoje dosładzane słodem jęczmiennym, piwo, Napoje alkoholowe ze zbóż przeciwwskazanych (piwo!),
Przyprawy	Sól, pieprz, zioła i przyprawy jednoskładnikowe naturalne, najlepiej ocertyfikowane.	Przyprawy gotowe, zawierające gluten, vegeta, curry, maggie, sos sojowy, kostki bulionowe, ocet, przyprawy ostre. Ketchupy, musztarda, koncentrat pomidorowy, gotowe sosy z dodatkiem glutenu,
Cukier, desery, słodczyce	Miód, dżem, Budynie i kisiele- oznaczone jako bezglutenowe, Ciasta upieczone z produktów dozwolonych. Ciasta, lody, desery- <u>oznaczone jako bezglutenowe</u> .	Herbatniki, ciasta, ciastka, wafle, biszkopty, sucharki, paluszki, drożdżówki, batony, lody czekolada, guma do żucia- jeśli są z dodatkiem zbóż przeciwwskazanych.
Inne	Proszek do pieczenia bezglutenowy, drożdże, soda	Zwykły proszek do pieczenia, spożywcze dekoracje do wyrobów cukierniczych.

Źródła:

1. Ciborowska H, Ciborowski A.: *Dietetyka. Żywnie Zdrowego i Chorego Człowieka*. PZWL, Warszawa, 2019;
 2. Gawęcki J., Grzymisławski M.: *Żywnie człowieka zdrowego i chorego 2*, PWN, Warszawa 2011;
 3. Narodowe Centrum Edukacji Żywnieniowej, *ncez.pzh.gov.pl. zalecenia celiakia*, 2019.
- Opracowanie dn. 1.03.2024, Paulina Kołodziejaska – dietetyk SPWSZ