Dieta bezglutenowa - najważniejsze zalecenia

Gluten to mieszanina białek roślinnych występujących w ziarnach zbóż takich jak pszenica (także jej odmiany: orkisz, kamut , durum, płaskurka), jęczmień, żyto. Gdy mąka z tych zbóż jest mieszana z wodą, białka glutenu tworzą lepką sieć, nadającą ciastu elastyczność. To sprawia, że gotowe wypieki są puszyste i odporne na wysychanie. Dieta bezglutenowa opiera się na zasadach zdrowego odżywiania. Najważniejsze założenie diety bezglutenowej to:

* Wyklucz z diety produkty spożywcze zawierające gluten: pszenica i jej odmiany, jęczmień, żyto, owies oraz produkty, do których gluten może być dodany w jakiejkolwiek postaci, oraz zanieczyszczone glutenem podczas procesu produkcji
* Produkty bezglutenowe oznacza się międzynarodowym znakiem przekreślonego kłosa lub uznaje się produkty, w których zawartość glutenu nie przekracza 20 ppm (20 mg na 1kg)
* Do zagęszczania potraw stosuj mąkę ziemniaczaną, kukurydzianą, ryżową lub inną bezglutenową.
* Unikaj produktów zawierających skrobię lub dodatek składników glutenowych- sosy, koncentraty obiadowe, wędliny, konserwy rybne, jogurty, desery mleczne.
* Przygotowując posiłki z produktów bezglutenowych w domu, uważaj, by nie doszło do zanieczyszczenia glutenem np. z deski do krojenia chleba.
* Gotowe produkty bezglutenowe, takie jak pieczywo, makarony, ciastka, można kupić w specjalnych sklepach i działach z żywnością bezglutenową.
* Przy wybieraniu produktów spożywczych zwróć szczególną uwagę na zawarte na opakowaniach informacje typu „może zawierać śladowe ilości glutenu”, „może zawierać zboża zawierające gluten”, „w zakładzie pakowane są produkty zawierające gluten” czy „na terenie zakładu stosowany jest gluten”. Bezwzględnie unikaj spożywania takiej żywności.

## Dieta bezglutenowa

### Grupy produktów: Produkty zbożowe

Zalecane: Zboża: kukurydza, ryż, proso, gryka, amarantus, sorgo, teff, kinoa, tapioka, maniok, sago, owies (oznaczony jako bezglutenowy). Mąki: kukurydziana, ryżowa, jaglana, gryczana, amarntusowa Kasze: kukurydziana, jaglana, gryczana Płatki: kukurydziane (bezglutenowe), ryżowe, gryczane Otręby: ryżowe, kukurydziane Skrobia: kukurydziana, ryżowa, pszenna bezglutenowa, ziemniaczana Makarony: przygotowane z mąk bezglutenowych, oznaczone jako bezglutenowe np. ryżowa Pieczywo: przygotowane z mąk bezglutenowych, oznaczone jako bezglutenowe Inne: popcorn, chrupki kukurydziane, wafle ryżowe, bułka tarta bezglutenowa, ryż preparowany

Przeciwwskazane: Zboża: pszenica, żyto, orkisz, jęczmień Mąki: pszenna, żytnia, owsiana, jęczmienna

Kasze: manna, kuskus, jęczmienna, bulgur, owsiana Płatki: pszenne, jęczmienne, owsiane, żytnie Otręby: pszenne, żytnie, jęczmienne Makarony: pszenne, gryczane, żytnie Pieczywo: pszenne, jęczmienne, żytnie oraz inne nieoznaczone jako bezglutenowe

### Grupy produktów: Warzywa

Zalecane: Wszystkie warzywa świeże, mrożone, konserwowane, w postaci soków i przecierów bez dodatków

Przeciwwskazane: Warzywa zasmażane lub zagęszczane mąką, chipsy

### Grupy produktów: Owoce

Zalecane: Wszystkie świeże, mrożone, konserwowane, owoce suszone (niektóre mogą zawierać gluten)

Przeciwwskazane: brak

### Grupy produktów: Nasiona, pestki, orzechy

Zalecane: Sezam, pestki dynia, orzechy, migdały, nasiona słonecznika, siemię lniane, chia, masło orzechowe (może zawierać gluten)

Przeciwwskazane: brak

### Grupy produktów: Mięso, ryby, jaja

Zalecane: Chude mięso i ryby, Jaja świeże (nieprzetworzone), chude wędliny oznaczone jako bezglutenowe

Przeciwwskazane: Wędliny podrobowe np. kaszanka, pasztet, salceson jeśli zawierają gluten, potrawy panierowane (np. kotlety, paluszki rybne)

### Grupy produktów: Produkty mleczne

Zalecane: Mleko, jogurty naturalne, maślanka, kefir, ser żółty i biały, mleko w proszku i zagęszczone, mleczne napoje smakowe (mogą zawierać gluten)

Przeciwwskazane: Desery mleczne zawierające mąkę pszenna, skrobię pszenna, słód jęczmienny lub płatki zbożowe

### Grupy produktów: Tłuszcze

Zalecane: Masło, oliwa z oliwek, oleje roślinne, margaryna

Przeciwwskazane: Olej z kiełków pszenicy, majonez, gotowe sosy majonezowe

### Grupy produktów: Cukier, desery i słodycze

Zalecane: Cukier, glukoza, miód, syrop klonowy, dżem, kisiele i budynie (zagęszczane mąkami dozwolonymi), ciasta i ciastka oznaczone jako bezglutenowe

Przeciwwskazane: Desery i słodycze z mąki przeciwwskazanych bądź z dodatkiem zwykłego proszku do pieczenia

### Grupy produktów: Napoje

Zalecane: Woda mineralna, soki owocowe i warzywne, kawa naturalna, herbata, napary ziołowe, kompoty

Przeciwwskazane: Kawa zbożowa, kakao owsiane, napoje słodzone słodem jęczmiennym, napoje alkoholowe ze zbóż niedozwolonych i piwo

### Grupy produktów: Przyprawy i inne

Zalecane: Sól, pieprz, zioła, przyprawy jednoskładnikowe, ocet winny i jabłkowy, soda spożywcza, proszek do pieczenia bezglutenowy, drożdże

Przeciwwskazane: Zwykły proszek do pieczenia