



(GL) BEZGLUTENOWA

Dieta bezglutenowa jest stosowana w leczeniu celiakii, nietolerancji glutenu i nieceliakalnej nadwrażliwości na gluten. Nie zaleca się eliminacji glutenu przed postawieniem diagnozy, ponieważ uniemożliwi to prawidłowe rozpoznanie choroby.

Dieta bezglutenowa polega na eliminacji glutenu (mieszaniny białek roślinnych naturalnie występujących w ziarnach zbóż, tj. pszenicy, jęczmieniu i życie, dodatkowo owies jest często źle tolerowany).

JAK PRAWIDŁOWO KOMPONOWAĆ POSIŁKI?

Posiłki powinny być regularne (co 3–4 godziny) i zbilansowane. Każdy z nich powinien zawierać źródło białka (np. chude mięso, ryby, jajka, nabiał, rośliny strączkowe), węglowodanów złożonych (np. pełnoziarniste pieczywo, kasze, ryż, makarony) oraz warzywa lub owoce. Warto dodać także zdrowe tłuszcze (np. olej rzepakowy, oliwa, orzechy). Warzywa powinny stanowić połowę objętości talerza, a głównym napojem powinna być woda.



Grupa produktów spożywczych	Źródła glutenu
zboża	pszenica i jej odmiany: kamut, durum, płaskurka, samopsza, orkisz, żyto, jęczmień, pszenżyto, owies
artykuły spożywcze wyprodukowane na bazie zbóż	mąki ze zbóż glutenowych, bułki, chleby, pumpernikiel, maca, kasze: manna, jęczmienna mazurska, perłowa, pęczak, makarony: żytni, pszenne, otręby, zarodki pszenne, słody
środki spożywcze zawierające niewielki dodatek składników zbożowych	napoje mleczne z dodatkiem składników zbożowych, kasze i grysy w wędlinach, parówkach i wyrobach garmazeryjnych, tarta bułka w wyrobach panierowanych, owoce suszone oprószone mąką
wyroby zawierające skrobię ze zbóż glutenowych	koncentraty obiadowe, sosy, kostki rosołowe, buliony, sos sojowy
napoje	kawa zbożowa, napoje z dodatkiem błonnika pochodzącego ze zbóż glutenowych, alkohol: piwo, whiskey



(GL) BEZGLUTENOWA

Grupa produktów	Nie zawierają glutenu	Mogą zawierać gluten	Zawierają gluten
Produkty zbożowe	Ryż, kukurydza, gryka, proso, amarantus, quinoa, teff, sorgo; kasze bezglutenowe; certyfikowane mąki, pieczywo, makarony, płatki, bułka tarta, owies bezglutenowy	Płatki kukurydziane, mąki, kasze, makarony i płatki bez certyfikatu, chrupki kukurydziane	Pszenica (także orkisz, samopsza, płaskurka), żyto, jęczmień, zwykły owies, mąki glutenowe, kasza manna, kuskus, bulgur, makaron pszenny, pieczywo, ciasta, pizza, naleśniki, pierogi
Mięso, ryby, jaja	Świeże mięso, ryby, jaja, wędliny oznaczone jako bezglutenowe	Wędliny, parówki, konserwy, mięso mielone, pasty rybne	Potrawy panierowane, kotlety mielone, pulpety, pasztety, kaszanka i inne wyroby z dodatkiem zbóż
Mleko i produkty mleczne	Mleko, kefir, maślanka, śmietana, jogurt naturalny, twaróg, sery żółte	Jogurty smakowe, serki, napoje czekoladowe, sery topione i seropodobne	Produkty z dodatkiem słodu jęczmiennego, płatków lub otrębów
Tłuszcze	Masło, smalec, oleje roślinne, oliwa z oliwek, masła orzechowe	Margaryny, majonezy, olej z kiełków pszenicy	–
Warzywa i przetwory	Świeże warzywa, rośliny strączkowe, ziemniaki, skrobia i mąka ziemniaczana	Salatki z dressingami, chrzan, niektóre warzywa mrożone i konserwowe, kotlety sojowe, pasztety warzywne	Warzywa panierowane, zasmażane lub zagęszczane mąką, seitan
Owoce	Świeże owoce	Niektóre owoce suszone, konserwowe, mrożone i wsady owocowe	–
Cukier, słodczyce, desery	Cukier, miód, dżem, syrop klonowy, melasa, kisiele, budynie i wypieki bezglutenowe	Żelki, batony, lody, czekolada, chipsy, cukier wanilinowy, gotowe desery	Wypieki z mąki glutenowej, słód jęczmienny
Napoje	Herbata, kawa naturalna, soki, woda, kompoty, napary, wino, cydr, piwo bezglutenowe, czyste alkohole	Kawy rozpuszczalne i aromatyzowane, napoje 2w1, alkohole smakowe	Kawa zbożowa, napoje owsiane i słodzone słodem jęczmiennym, piwo
Przyprawy	Sól, pieprz, zioła, ocet, bezglutenowy sos sojowy (tamari)	Mieszanki przypraw, musztardy, ketchup, kostki bulionowe, sosy, dipy	Zwykły sos sojowy, prażona cebulka
Zupy	Zupy przygotowane z produktów bezglutenowych	Zupy instant	Zupy z makaronem, lanym ciastem lub zagęszczane mąką
Inne	Bezglutenowy proszek do pieczenia, soda, drożdże, komunikanty i opłatki bezglutenowe	Niektóre suplementy, preparaty odchudzające, aromaty	Zwykły proszek do pieczenia, zwykłe komunikanty i opłatki



(GL) BEZGLUTENOWA

Dodatki dozwolone na diecie bezglutenowej

Agar, guma guar, guma ksantanowa, karagen, karob, mączka chleba świętojańskiego, pektyna, syrop klonowy, syrop glukozowo-fruktozowy, dekstroza, maltodekstryny, skrobia modyfikowana, glutaminian sodu (jeśli nie pochodzi z pszenicy), acetylowany adypinian dwuskrobiowy.

Uwaga: Zwykły owies nie jest zalecany w diecie bezglutenowej ze względu na ryzyko zanieczyszczenia glutenem. Dozwolony jest wyłącznie **certyfikowany owies bezglutenowy**. Zawsze należy sprawdzać skład i oznaczenia produktu przed spożyciem.

Za bezglutenowe uznaje się także produkty przetworzone, w których zawartość glutenu nie przekracza 20 ppm (20 mg na kg). Mogą być one opisane słownie jako bezglutenowe oraz zawierać międzynarodowy licencjonowany **znak Przekreślonego Kłosa** lub inny symbol wymyślony przez producenta oznaczający produkt bezglutenowy.



PIŚMIENNICTWO:

1. Dittfeld A., Gwizdek K., Parol D., Michalski M.: Dieta bezglutenowa – charakterystyka grup docelowych, *Postępowanie Hig Med Dosw*, 2018; 72: 227-239, DOI:10.5604/01.3001.0011.7376
2. Bondyra-Wiśniewska B.: Celiakia i dieta bezglutenowa – organizacja bezpiecznej kuchni. Warszawa: Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej; 2024
3. Cardo, A., Churruarín, I., Lasa, A., Navarro, V., Vázquez-Polo, M., Perez-Junkera, G., Larretxi, I.: Nutritional Imbalances in Adult Celiac Patients Following a Gluten-Free Diet. *Nutrients* 2021; 13: 2877.