



Ortopedyczno - Rehabilitacyjny Szpital Kliniczny
im. Wiktora Degi Uniwersytetu Medycznego
im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu

ul. 28 Czerwca 1956r. 135/14., 61-545 Poznań
tel. 61 83 10 331/132; fax 61 83 34 421
orsk@orskump.edu.pl www.orskump.edu.pl

DIETA BEZGLUTENOWA- NA CO ZWRACAĆ UWAGĘ, BY ZACHOWAĆ ZDROWIE

GRUPA PRODUKTÓW	NIE ZAWIERAJĄ GLUTENU	MOGĄ ZAWIERAĆ GLUTEN	ZAWIERAJĄ GLUTEN
Produkty zbożowe	Zboża niezawierające naturalnie glutenu oraz ich przetwory: ryż, kukurydza, sorgo, proso, gryka, amarantus, komosa ryżowa,	Płatki śniadaniowe mogą zawierać słód jęczmienny, skrobia pszenna zanieczyszczona glutenem	Zboża naturalnie zawierające gluten oraz ich przetwory: pszenica, żyto, jęczmień, pszenżyto, orkisz, kamut, kuskus
Dodatki do pieczenia	Drożdże świeże	Proszek do pieczenia	Zakwas z mąki zawierającej gluten
Owoce	Wszystkie rodzaje owoców bez dodatku glutenu ; Wszystkie rodzaje orzechów w naturalnej postaci	Przetwory owocowe (np. dżemy, powidła ,kupne musy owocowe), Owoce suszone i kandyzowane	
Warzywa	Wszystkie warzywa bez dodatku glutenu	Gotowe dania warzywne, gotowe przetwory warzywne, pasztet sojowy	Dania i przetwory z dodatkiem glutenu
Mięso, ryby, jajka	Świeże i mrożone ryby, mięso; jajka	Wędliny: szynki, kiełbasy, parówki Mięso mielone Konserwy rybne, mięsne Gotowe potrawy mięsne, rybne	Mięso, ryby panierowane, oprószone mąką lub gotowane z sosami zawierającymi gluten
Tłuszcze, przyprawy, sosy	Wszystkie oleje roślinne, margaryna roślinna, masło, słonina, smalec Sól, pieprz, ocet Zioła aromatyczne Przyprawy naturalne	Masło light Sosy sojowe, Gotowe sosy Buliony mięsne Mieszanka ziół aromatycznych, mieszanki przypraw, aromaty zapachowe	Sosy zawierające gluten
Przetwory mleczne i sery	Mleko świeże i UHT, jogurt naturalny, śmietana świeża i UHT, Twaróg, mascarpone, mozzarella, feta, sery żółte: Gouda, Edamski, Emmentaler	Mleko z dodatkiem witamin, gotowe do spożycia napoje mleczne Jogurty owocowe, Kremy i budynie, gotowa bita śmietana, sery topione i żółte w plasterkach	Produkty nabiałowe z płatkami zbożowymi
Słodycze	Wszystkie rodzaje cukru Miód, syrop glukozowy, fruktoza, dekstroza	Czekolada, pralinki, kremy czekoladowe, kakao w proszku, galaretki, cukierki, lody, lizaki owocowe	Czekolada ze zbożami zawierającymi gluten
Napoje	Herbata, kawa naturalna Soki, napoje, nektary owocowe, Napoje gazowane Wino, koniak, brandy, rum, wódka	Gotowe mieszanki do przyrządzania kakao	Kawa zbożowa Napoje z błonnikiem zawierającym gluten, piwo, whisky



Zalecenia :

- Należy bezwzględnie przestrzegać restrykcji dotyczącej spożywania produktów zawierających gluten- nawet niewielkie ilości powodują uszkodzenie kosmków jelitowych. Uszkodzone kosmki jelitowe tracą zdolność wchłaniania składników odżywczych, witamin i minerałów. Skutkiem tego mogą być niedobory wapnia, żelaza, magnezu. W wyniku niedoborów pierwiastków i witamin, rozwinąć się mogą: anemia, osteoporoza, mogą pojawić się problemy skórne, osłabione włosy oraz paznokcie.
- Informacja „produkt może zawierać śladowe ilości glutenu” jest informacją często nieprawdziwą. Przeprowadzone badania produktów zawierających powyższe stwierdzenie wykazały, iż zawartość glutenu była porównywalna do zawartości glutenu w produktach zbożowych, z mąk glutenowych.
- Należy dokładnie czytać etykiety i wystrzegać się produktów glutenowych, oraz mogących zawierać gluten.
- Należy wybierać przede wszystkim produkty z licencjonowanym znakiem przekreślonego kłosa- jest to gwarancja, że produkt spełnia normy dotyczące przygotowywania żywności bezglutenowej.
- W przypadku braku dostępu do produktów opisanych jako bezglutenowe, należy wybierać produkty, które oceniane są jako bezpieczne- z etykiety nie wynika, by zawierały w swoim składzie gluten
- Należy pamiętać, że jedynie bezwzględne przestrzeganie diety bezglutenowej zapewnia powrót do zdrowia-kosmki jelitowe ulegają regeneracji, ustępują objawy bólowe, wzdęcia, zaparcia, biegunki, uczucia pełności w żołądku.
- Nawet minimalne ilości glutenu działają na Pani organizm toksycznie-choć nie zawsze odczuje Pani ból, kosmki jelitowe będą nadal ulegać destrukcji.
- Jeśli rodzina osoby stosującej dietę bezglutenową pozostaje na diecie tradycyjnej, należy zadbać o to, by nie przygotowywać potraw bezglutenowych przy pomocy tych samych naczyń, co potraw zawierających gluten (np. nieumytej łyżki, nieumytej patelni, tej samej blaszki)
- Dużą wagę należy przywiązywać do sposobu przechowywania żywności w domu, aby nie doprowadzać do wtórnego zanieczyszczenia glutenem produktów bezglutenowych. Dlatego w celu uniknięcia pomyłek produkty bezglutenowe powinny być przechowywane oddzielnie, najlepiej w osobnej szafce lub szufladzie.

*Opracował Dietetyk: mgr Marta Adamek, mgr Paulina Stern
Zatwierdził: Kierownik Sekcji Żywienia mgr inż. Katarzyna Laskowska- Nikanorow*