# ZALECENIA ŻYWIENIOWE W DIECIE BEZGLUTENOWEJ

1. Należy bezwzględnie przestrzegać restrykcji dotyczącej spożywania produktów zawierających gluten - nawet niewielkie ilości powodują uszkadzanie kosmków jelitowych. Uszkodzone kosmki jelitowe tracą zdolność wchłaniania składników odżywczych, witamin i minerałów. Skutkiem tego mogą być niedobory m.in. wapnia, żelaza, magnezu. W wyniku niedoborów pierwiastków i witamin, rozwinąć się mogą m.in. anemia, osteoporoza.

2. Należy dokładnie czytać etykiety i wystrzegać się produktów mogących zawierać gluten.

3. Należy wybierać przede wszystkim produkty z licencjonowanym znakiem przekreślonego kłosa - jest to gwarancja, że produkt spełnia normy dotyczące przygotowywania żywności bezglutenowej.

4. 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.

5. 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.

6. 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).

7. 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.

**Wykaz produktów zalecanych i niezalecanych w diecie bezglutenowej**

| 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 ;<br>Wszystkie rodzaje orzechów w naturalnej postaci | Przetwory owocowe (np. dżemy, powidła ,kupne musy owocowe),<br>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<br>Mięso mielone<br>Konserwy rybne, mięsne<br>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<br>Sól, pieprz, ocet<br>Zioła aromatyczne<br>Przyprawy naturalne | Masło light<br>Sosy sojowe, Gotowe sosy<br>Buliony mięsne<br>Mieszanka ziół aromatycznych, mieszanki przypraw, aromaty zapachowe | Sosy zawierające gluten |
| **Przetwory mleczne i sery** | Mleko świeże i UHT, jogurt naturalny, śmietana świeża i UHT,<br>Twaróg, mascarpone, mozzarella, feta,<br>sery żółte: Gouda, Edamski, Ementaler | Mleko z dodatkiem witamin, gotowe do spożycia napoje mleczne<br>Jogurty owocowe,<br>Kremy i budynie, gotowa bita śmietana, sery topione i żółte w plasterkach | Produkty nabiałowe z płatkami zbożowymi |
| **Słodycze** | Wszystkie rodzaje cukru<br>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<br>Soki, napoje, nektary owocowe,<br>Napoje gazowane<br>Wino, koniak, brandy, rum, wódka | Gotowe mieszanki do przyrządzania kakao | Kawa zbożowa<br>Napoje z błonnikiem zawierającym gluten, piwo, whisky |