



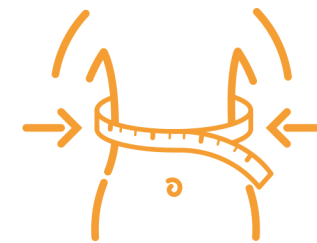
Dieta bezglutenowa - FAKTY i MITY

X MIT NR 1

Dieta bezglutenowa jest dobra na odchudzanie.

✓ FAKT

Dieta bezglutenowa nie jest dietą odchudzającą! Powinny ją stosować osoby ze zdiagnozowaną nietolerancją, alergią lub nadwrażliwością na gluten.



X MIT NR 2

Na diecie bezglutenowej trzeba zrezygnować jedynie z pieczywa i makaronów.

✓ FAKT

Gluten jest powszechnie stosowany w produkcji żywności, dlatego oprócz produktów ze zbóż glutenowych, można go znaleźć również m.in. w wędlinach, jogurtach, słodyczach czy żywności przetworzonej.



X MIT NR 3

Pieczywo ze zwykłej piekarni oznaczone jako „gryczane” czy „kukurydziane” jest bezglutenowe.

✓ FAKT

Pieczywo tego rodzaju zwykle ma dodatek mąki bezglutenowej, do której nawiązuje nazwa, ale często składnikiem jest również mąka zawierająca gluten (np. pszenna, żytnia).



X MIT NR 4

Będąc na diecie bezglutenowej mogę jeść orkisz, kuskus i kaszę manną.

✓ FAKT

Orkisz jest jedną z odmian pszenicy, dlatego jest niedozwolony na diecie bezglutenowej. Podobnie kasza kuskus i manna, które są produkowane z pszenicy.



X MIT NR 5

Przyprawy nie zawierają glutenu

✓ FAKT

Niektóre przyprawy, szczególnie mieszanki czy kostki bulionowe mogą zawierać gluten. Podobnie zwykły proszek do pieczenia.

