



Narodowe
Centrum
Edukacji
Żywnościowej

DIETA BEZGLUTENOWA W PRAKTYCE

**Paulina Bartosik, Beata Jabłonowska-Lietz,
Monika Korólczyk-Kowalczyk,
Justyna Kowalska-Bąbik, Anna Krzemińska**



Ministerstwo
Zdrowia



Zadanie realizowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021–2025, finansowane przez Ministra Zdrowia.

Cytowanie i wykorzystanie danych empirycznych dozwolone za podaniem źródła.

ISBN: 978-83-65870-89-6

Autorzy:

mgr Paulina Bartosik
mgr Beata Jabłonowska-Lietz
mgr Monika Korólczyk-Kowalczyk
mgr Justyna Kowalska-Bąbik
mgr Anna Krzemińska

Opracowanie graficzne i skład: Anna Piętka

Korekta językowa: mgr Justyna Partyka

Wydawca: Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy
ul. Chocimska 24, 00-791 Warszawa tel. +48 22 54 21 400, +48 22 54 21 200,
e-mail: wydawnictwo@pzh.gov.pl

Ministerstwo
Zdrowia



Zadanie realizowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021–2025, finansowane przez Ministra Zdrowia.



SPIS TREŚCI

Wstęp od autorek	2
I. Zastosowanie diety bezglutenowej	3
II. Zdrowie psychiczne a dieta bezglutenowa.....	8
III. Wprowadzenie diety	12
IV. Bilansowanie diety bezglutenowej.....	15
IV. Rozpoznawanie produktów bezglutenowych.....	26
V. Organizacja kuchni	31
VI. Przykładowe przepisy	35
Piśmiennictwo	61



WSTĘP OD AUTOREK

Dieta bezglutenowa w ostatnich latach zyskała ogromną popularność i dalej jest stosowana przez wiele osób jako sposób na redukcję masy ciała, czy w celu poprawy samopoczucia. Warto jednak pamiętać, że dieta ta jest przede wszystkim dietą leczniczą, a nie kolejną modą.

Dieta bezglutenowa to obecnie jedyny sposób na poprawę stanu zdrowia osób z celiakią. Eliminacja glutenu i pszenicy może być także konieczna w przypadku nieceliakalnej nadwrażliwości na gluten, alergii na pszenicę czy choroby Dühringa. Właściwe zrozumienie na czym polega dieta bezglutenowa i z czym wiąże się jej stosowanie jest bardzo istotne, nie tylko dla osób z chorobami glutenozależnymi, ale także wszystkich z ich otoczenia. Mamy nadzieję, że ten e-book ułatwi zrozumienie, wdrożenie i stosowanie diety bezglutenowej i będzie wsparciem zarówno dla osób z celiakią i innymi chorobami zależnymi od glutenu, jak i dla ich bliskich.

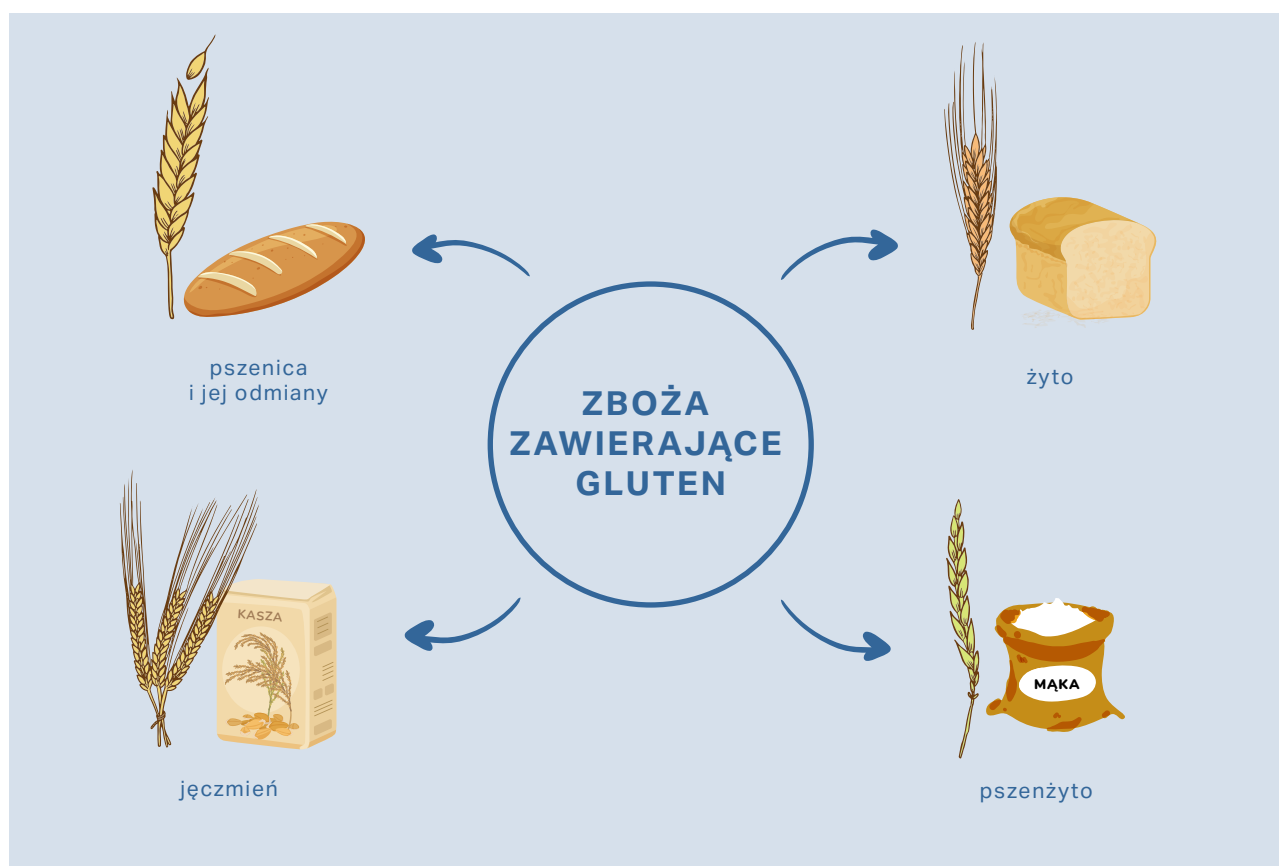
Autorki



I. ZASTOSOWANIE DIETY BEZGLUTENOWEJ

Dieta bezglutenowa czyli jaka?

Zrozumienie zasad diety bezglutenowej wymaga najpierw wyjaśnienia czym w ogóle jest gluten. **Gluten to mieszanka białek, naturalnie występująca w ziarnach zbóż takich jak: pszenica (w tym: orkisz, płaskurka, samopsza), pszenżyto, żyto oraz jęczmień.** Gluten odpowiada m.in. za charakterystyczną strukturę ciasta (np. pieczywa, makaronu) przygotowanego na bazie wymienionych zbóż. Istnieje szeroka gama zarówno zbóż (np. gryka, ryż, owies), jak i innych produktów naturalnie bezglutenowych (warzywa, owoce, mięso, nabiał itp.). Niestety gluten może być także dodawany w procesie produkcji w różnych celach technologicznych lub stanowić zanieczyszczenie np. w wyniku kontaktu surowców glutenowych i bezglutenowych. Dobrym przykładem będą płatki owsiane – niecertyfikowany owies, choć naturalnie nie zawiera glutenu, charakteryzuje się wysokim stopniem zanieczyszczenia tym białkiem. Z tego powodu w diecie bezglutenowej dopuszcza się wykorzystanie wyłącznie owsa ze specjalnym oznaczeniem.



Dieta bezglutenowa wymaga eliminacji wszystkich produktów i posiłków zawierających gluten, nawet jeśli występuje on w śladowych ilościach lub w wyniku zanieczyszczenia. Należy więc wykluczyć z diety zarówno wymienione zboża glutenowe, jak i produkty przetworzone, które zawierają te zboża lub ich pochodne w swoim składzie. W świetle obowiązujących przepisów za produkt bezglutenowy uznaje się taki, w którym zawartość glutenu nie przekracza 20 mg glutenu na 1 kg produktu. Wówczas producent może umieścić na etykiecie informację, że jest to produkt „bezglutenowy”. Więcej o zasadach diety bezglutenowej, występowaniu glutenu w żywności, czy czytaniu etykiet znajdziesz w kolejnych rozdziałach.

Gluten w diecie osób zdrowych

Mimo, że **gluten nie jest szkodliwy dla osób zdrowych** i podlega trawieniu w przewodzie pokarmowym, około 5% populacji krajów zachodnich deklaruje stosowanie diety bezglutenowej z własnej woli, a nawet do 13% zgłasza nadwrażliwość na gluten. W ciągu ostatnich lat popularność diety

bezglutenowej znacząco zwiększyła się. Wiele osób wierzy, m.in. na podstawie medialnych przekazów, że taka dieta będzie zdrowszym wyborem.

W licznych badaniach wykazano jednak, że stosowanie diety bezglutenowej wiąże się ze zwiększonym ryzykiem wystąpienia niedoborów pokarmowych czy zapaść. Dzieje się tak, ponieważ bezglutenowe zamienniki produktów często zawierają mniejsze ilości składników mineralnych (np. cynku, żelaza, magnezu), witamin (m.in. B12, folianów, witaminy D) oraz błonnika. Jednocześnie bezglutenowe zamienniki i posiłki często charakteryzują się wyższym indeksem glikemicznym, wyższą zawartością utwardzonych tłuszczów oraz nasyconych kwasów tłuszczowych. Produkty ze zbóż glutenowych takie jak razowe pieczywo, pełnoziarniste makarony czy gruboziarniste kasze, są cennym elementem dobrze zbilansowanej diety. Ich regularne spożycie przynosi wiele, dobrze udokumentowanych, korzyści zdrowotnych. Spożywanie pełnoziarnistych produktów zbożowych wiąże się z niższym ryzykiem wystąpienia m.in. chorób układu krążenia, cukrzycy typu 2 i niektórych chorób nowotworowych. Z tego względu należy stosować dietę bezglutenową wyłącznie ze wskazań medycznych.

Choroby zależne od glutenu

Stosowanie diety bezglutenowej jest zalecane wyłącznie w określonych przypadkach tj. u osób, u których trawienie glutenu jest zaburzone i/lub występuje niepożądana reakcja układu odpornościowego po jego spożyciu.

Dieta bezglutenowa powinna być bezwzględnie stosowana przez całe życie przez osoby chorujące na celiakię (tzw. chorobę trzewną).

Znajduje także zastosowanie w przypadku osób z: chorobą Dühringa (opryszczkowatym zapaleniem skóry), nieceliakalną nadwrażliwością na gluten, czy alergią na pszenicę.

U osób cierpiących na choroby glutenezależne spożycie glutenu może powodować występowanie licznych, niepożądanych objawów. Ze strony przewodu pokarmowego mogą pojawić się: bóle brzucha, biegunki, wzdęcia, nudności, wymioty. Dolegliwości mogą także obejmować zmiany skórne, zmiany w układzie oddechowym (nieżyt nosa, astma), ale też ogólne złe samopoczucie, przewlekłe zmęczenie, problemy ze snem, czy bóle stawów i mięśni. W przypadku osób z celiakią, ze względu

na zaburzenia wchłaniania składników pokarmowych w jelicie cienkim, mogą także pojawić się inne powikłania takie jak niedokrwistość, czy osteoporoza.



Występowanie poszczególnych objawów może się różnić w zależności od przebiegu choroby, dlatego konieczna jest konsultacja z lekarzem i odpowiednia diagnostyka. **Bardzo istotne jest, by nie wprowadzać diety bezglutenowej przed otrzymaniem diagnozy, ponieważ uniemożliwi to prawidłowe rozpoznanie choroby.** Po przeprowadzeniu prawidłowej diagnostyki i wykryciu którejś z powyższych chorób wprowadzenie diety bezglutenowej jest niezbędnym elementem leczenia. Zależnie od rodzaju choroby i stopnia jej zaawansowania efekty stosowania diety bezglutenowej mogą być widoczne dopiero po kilku miesiącach, choć często poprawa samopoczucia następuje już w pierwszych tygodniach.

Tabela 1. Charakterystyka chorób glutenozależnych.

Choroba Cecha	Celiakia	Choroba Dühringa	Nieceliakalna nadwrażliwość na gluten	Alergia na pszenicę
Mechanizm powstania choroby	autoimmunologiczny	autoimmunologiczny	nieimmunologiczny i niealergiczny	alergiczny
Typowy czas wystąpienia objawów po ekspozycji	tygodnie-lata	tygodnie-lata	godziny-dni	minuty-godziny
Diagnostyka	• badanie genetyczne (obecność genów HLA-DQ2 i -DQ8) • badanie obecności przeciwciał (TG, EmA, DGP) • endoskopia i biopsja jelita cienkiego	• badanie immunofluorescencyjne skóry • badanie obecności przeciwciał (TG, EmA, DGP)	• nie ma markerów choroby • rozpoznanie przez wykluczenie celiakii i alergii na pszenicę	• testy skórne • alergenowo swoiste IgE • próba prowokacji doustnej
Objawy	• ból brzucha, biegunka, brak przyrostu masy ciała • niedokrwistość, hipoplazja szklivi zębów stałych, osteoporoza • możliwy przebieg bezobjawowy	• swędzące zmiany skórne o charakterystycznym umiejscowieniu • bezobjawowa lub skąpoobjawowa jelitowa nadwrażliwość na gluten	• objawy jak w celiakii i/lub alergii na pszenicę • zaburzenia zachowania, przewlekłe zmęczenie, ból stawów i mięśni, drętwienie kończyn dolnych	• kurczowy ból brzucha, wymioty, nudności • nieżyt nosa, pokrzywka, astma, anafilaksja zależna od pszenicy indukowana wysiłkiem
Leczenie	ściśła dieta bezglutenowa	• leczenie farmakologiczne zmian skórnych • dieta bezglutenowa i ubogojodowa	• dieta bezglutenowa • niewielkie ilości glutenu mogą być tolerowane	• eliminacja pszenicy • dieta może być wprowadzona czasowo

Źródło: Szajewska H., Szczepanek M., „Celiakia”,[w:] Interna Szczeklika. Red. P. Gajewski, Kraków, Medycyna Praktyczna, 2022, s. 1071-1075.

Żebrowska A., Waszczykowska E., Kowalewski C., i in. Diagnostyka i postępowanie terapeutyczne w opryszczkowatym zapaleniu skóry (chorobie Duhringa) - konsensus Polskiego Towarzystwa Dermatologicznego. Przegl. Dermatol. 2016;103:95–101. doi:10.5114/dr.2016.5.



II. ZDROWIE PSYCHICZNE A DIETA BEZGLUTENOWA

Informacja o konieczności wprowadzenia w swoje codzienne odżywianie diety bezglutenowej to dla wielu osób duża zmiana, która może wywołać silne emocje. To zupełnie normalne – każda zmiana w naszym życiu, która dzieje się nie z naszej inicjatywy, jest w stanie wytrącić nas z równowagi. Zdarza się, że przypomina to niemal proces akceptacji straty, ponieważ trzeba „pożegnać” dotychczasowe nawyki żywieniowe i sposób życia. Poniżej omówione zostały etapy, przez które mogą przechodzić osoby otrzymujące zalecenie przejścia na dietę bezglutenową.

1

Zaprzeczenie („To niemożliwe!”)

Na początku wiele osób nie chce uwierzyć w diagnozę. Myślą: „Przecież zawsze jadłem chleb i było dobrze” albo „Na pewno to pomyłka”. Często próbują testować swoje granice, jedząc „tylko trochę” glutenu, by sprawdzić, czy naprawdę im szkodzi. Są też osoby, które przez bardzo długi czas ignorują diagnozę, licząc, że objawy samoistnie ustąpią. Osoby z nową diagnozą celiakii często nagle zauważają, że wiele sklepów nie ma odpowiedniego asortymentu produktów bezglutenowych, a te dostępne są drogie lub ograniczone do kilku produktów, co sprawia, że nie chcą ich kupować.

2

Złość („Dlaczego ja?!”)

Gdy osoby ze zdiagnozowaną chorobą glutenozależną uświadomią sobie powagę sytuacji, często pojawia się frustracja. Pacjenci mogą czuć się pokrzywdzeni i niekiedy zazdrościć innym, którzy mogą jeść wszystko. Złość może być skierowana na lekarzy („Czemu nikt mi wcześniej tego nie powiedział?”), na siebie („Czemu akurat ja muszę mieć ten problem?”) lub na otoczenie („Nikt nie rozumie, jak mi trudno!”). Dla wielu osób trudne jest zrozumienie etykiet produktów spożywczych, szczególnie tych, które są oznaczone jako „bezglutenowe”. Należy dokładnie sprawdzać skład i certyfikaty na opakowaniach, co może być czasochłonne i stresujące oraz budzić w nas poczucie krzywdy. Osoby z otoczenia pacjenta nie zawsze rozumieją dietę, a niektórzy myślą, że to tylko moda lub wybór, a nie konieczność ze względu na stan zdrowia. Mogą oni namawiać do jedzenia produktów z glutenem lub bagatelizować problem. Budzi to frustrację i czasem wręcz niechęć do kontaktów z innymi ludźmi.

3

Targowanie się [„Może znajdę sposób, żeby jednak jeść gluten?”]

Na tym etapie pojawiają się próby „negocjowania” z rzeczywistością. Osoby mogą szukać „cudownych” metod leczenia, eksperymentować z dietą, próbować różnych środków czy „odczulania” na gluten. Niektórzy liczą, że jeśli ograniczą gluten tylko częściowo to nie będą mieć objawów. Ważnym problemem jest także to, że często trudno znaleźć odpowiednie jedzenie, bo restauracjach i na spotkaniach towarzyskich może nie być dostępu do dań bez glutenu.

4

Depresja [„Już nigdy nie będzie normalnie...”]

Gdy pacjent uświadamia sobie, że dieta to konieczność na całe życie, pojawia się smutek. Pojawiają się myśli o utracie np. ulubionego jedzenia, spontanicznych wyjść do restauracji, bez troski o jedzenie na imprezach. Osoby cierpiące na choroby glutenozależne mogą czuć się wykluczone z życia towarzyskiego i mieć obawy, jak poradzą sobie w przyszłości. Aspekt społeczny bywa dużym problemem dla osób na diecie bezglutenowej. Dodatkowo, istnieje ryzyko zanieczyszczenia glutenem. Na początku może być trudno rozpoznać, które produkty są rzeczywiście wolne od glutenu. Wiele artykułów spożywczych zawiera gluten lub może być narażonych na jego zanieczyszczenie podczas produkcji. Pacjenci często borykają się z pytaniem, jak skutecznie odróżniać te, które są bezpieczne. Nawet jeśli jedzenie nie zawiera glutenu, może być przygotowane na tym samym blacie, czy w tej samej kuchni co produkty z glutenem. Może to być niebezpieczne dla zdrowia i wzbudzać uzasadniony lęk.

Z czasem pacjenci uczą się nowego stylu życia. Znajdują bezglutenowe alternatywy, poznają restauracje z bezpiecznym jedzeniem, uczą się piec chleb czy pizzę bez glutenu. Widzą, że mogą czuć się lepiej i mieć energię, której brakowało przed diagnozą. Zaczynają traktować dietę nie jako ograniczenie, ale sposób na zdrowie i dobre samopoczucie.

Nie każdy przechodzi te etapy dokładnie w takiej kolejności – niektórzy zatrzymują się na dłużej w jednym z nich, inni wracają do wcześniejszych faz. Jednak większość osób z czasem oswaja się z nową rzeczywistością i znajduje sposoby, by cieszyć się życiem mimo konieczności prowadzenia diety bezglutenowej. Należy pamiętać, że im dłużej usiłujemy ignorować diagnozę i potrzebę zmiany diety, tym gorzej nie tylko dla naszego organizmu, ale też dla naszego zdrowia psychicznego. **Nie istnieją magiczne sposoby, by zmiana diety na bezglutenową odbyła się bez żadnych trudności czy rozterek. To, czego najbardziej potrzebujemy to: czas, empatia wobec samego siebie i wsparcie innych, bliskich nam ludzi.** Jeśli problem dotyczy Twojego bliskiego, bądź wyrozumiały i daj mu czas na oswojenie się z nową sytuacją. Przyzwyczajenie się do diety bezglutenowej jest procesem i jego przebieg jest indywidualny.

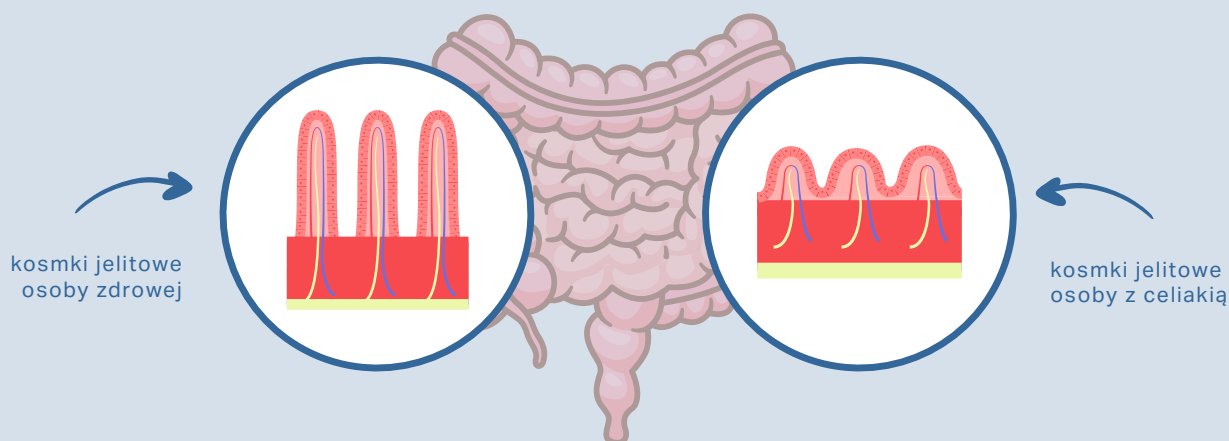
Najważniejsze wydaje się być rozumienie, że dieta bezglutenowa nie jest „fanaberią”. Zdarza się, że osoby, które nie muszą stosować się do zaleceń diety bezglutenowej i tak przestrzegają jej zasad, ale nie sprawia to, że dieta bezglutenowa jest „dietą cud”. Wręcz przeciwnie, dieta bezglutenowa to sposób odżywiania, który ma charakter zdrowotny i który ma pomóc odzyskać komfort życia. Warto myśleć o diecie bezglutenowej jako o formie leczenia, a przynajmniej wspierania swojego organizmu.



III. WPROWADZENIE DIETY

Po rozpoznaniu celiakii należy jak najszybciej wprowadzić dietę bezglutenową, ponieważ pod wpływem glutenu dochodzi do uszkodzenia kosmki jelitowych. Wyniszczone w przebiegu choroby śluzówka przewodu pokarmowego wymaga regeneracji, dlatego w początkowym okresie po rozpoznaniu choroby pomocne może być wprowadzenie zasad diety **bezglutenowej łatwostrawnej**. Ma to na celu zmniejszenie dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego oraz ułatwienie trawienia i wchłaniania składników odżywczych, a w efekcie poprawę stanu odżywienia organizmu i ogólnego samopoczucia.

JAK WYGLĄDAJĄ JELITA W CELIAKII?



Nieobciążająca układu pokarmowego dieta **bezglutenowa łatwostrawna** powinna uwzględniać:

- całkowite wykluczenie glutenu,
- eliminację produktów długo zalegających w żołądku, wzmagających wydzielanie soku żołądkowego, wzmagających perystaltykę jelit, powodujących wzdęcia oraz bogatych w błonnik pokarmowy np. tłustych produktów, potraw smażonych na tłuszczu i wędzonych, nasion roślin strączkowych, alkoholu, ostrych przypraw, produktów gorących i zimnych.
- przygotowywanie potraw poprzez gotowanie w wodzie lub na parze, duszenie bez obsmażania oraz pieczenie w folii, pergaminie lub naczyniach żaroodpornych, bez dodatku tłuszczu, z uwzględnieniem delikatnych przypraw.
- odpowiednie przygotowanie warzyw i owoców tj. usuwanie twardej skórki, pestek oraz twardych i zwłókniałych części, takich jak łodygi, liście czy korzenie. Pomocne może być również rozdrabnianie lub przecieranie owoców przez sito, np. malin czy truskawek.
- spożywanie mniejszych porcji, ale z większą częstotliwością. Objętość posiłków powinna być dostosowana do indywidualnych potrzeb.

Pacjenci, u których celiakia wywołuje dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego, zwłaszcza w postaci częstych biegunek, mogą odnieść korzyść z okresowej eliminacji laktozy z diety. W takim przypadku zaleca się spożywanie mleka i produktów mlecznych bez laktozy. Zaleca się by produkty mleczne zawierające laktozę włączyć po ok. 2-3 miesiącach od wprowadzenia diety bezglutenowej. W rzadkich przypadkach może wystąpić trwała nietolerancja laktozy lub jednocześnie z celiakią może współistnieć alergia na białka mleka krowiego. Wymaga to konsultacji z lekarzem prowadzącym i potwierdzenia na podstawie wywiadu i/lub dodatkowych badań. W przypadku potwierdzonej alergii na białka mleka lub nietolerancji laktozy należy zastosować trwałą eliminację mleka i jego przetworów z diety lub wykluczenie produktów zawierających laktozę.

U osób z rozpoznaniem celiakii, w związku z uszkodzeniem kosmków jelitowych, które prowadzi do zaburzeń wchłaniania, mogą występować także liczne niedobory pokarmowe. Oprócz zapewnienia urozmaiconej i odpowiednio zbilansowanej diety, w niektórych przypadkach, zwłaszcza

w początkowym okresie po rozpoznaniu, konieczna może być dodatkowa **suplementacja**. Zastosowanie suplementów należy zawsze skonsultować z lekarzem prowadzącym.

PAMIĘTAJ!

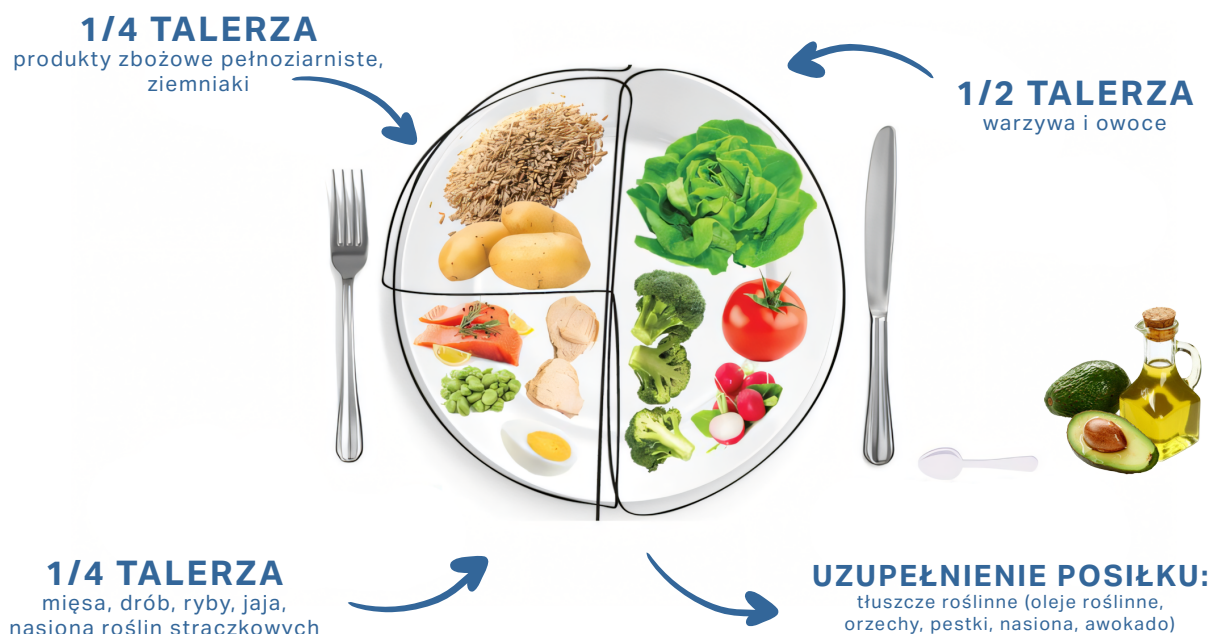
Po rozpoznaniu celiakii skonsultuj z lekarzem prowadzącym konieczność wprowadzenia suplementacji. Ze względu na uszkodzenia kosmków jelitowych i zaburzenia wchłaniania mogą u ciebie występować niedobory witamin (np. rozpuszczalnych w tłuszczach, tj. A, D, E, K, oraz witamin z grupy B), a także składników mineralnych (np. żelaza, wapnia i magnezu).



IV. BILANSOWANIE DIETY BEZGLUTENOWEJ

Docelowo, dieta bezglutenowa powinna koncentrować się na eliminacji glutenu oraz na zgodności z zasadami zdrowego żywienia. W celu odpowiedniego zbilansowania diety bezglutenowej, pokrywającej zapotrzebowanie na energię, makroskładniki, witaminy, składniki mineralne oraz błonnik pokarmowy zaleca się komponowanie pełnowartościowych posiłków, zgodnie ze wskazówkami zawartymi w **Talerzu Zdrowego Żywienia**. Należy zadbać o odpowiednie proporcje między poszczególnymi grupami produktów spożywczych, uwzględniając w posiłku udział warzyw i owoców, produktów dostarczających białka, produktów węglowodanowych oraz dodatku tłuszczów roślinnych.

UZUPEŁNIENIE POSIŁKU



Ważne, by dieta była **indywidualnie dopasowana do twoich potrzeb** z uwzględnieniem takich czynników jak choroby współistniejące, zapotrzebowanie energetyczne czy preferencje smakowe. Jeśli masz trudność w zbilansowaniu diety warto rozważyć skorzystanie z pomocy dietetyka – w **Centrum Dietetycznym Online** możesz skorzystać z bezpłatnych porad dietetycznych.

Warzywa i owoce

Warzywa i owoce to produkty naturalnie bezglutenowe. Komponuj posiłki z dominującym udziałem warzyw i owoców w sposób przedstawiony na **Talerzu Zdrowego Żywienia**. Zwróć jednak uwagę na produkty przetworzone z udziałem warzyw i owoców, które ze względów technologicznych lub przez kontakt z produktami glutenowymi **mogą zawierać gluten (Tabela 2)**. Należą do nich warzywa i owoce konserwowe (np. papryka, ogórki, groszek), owoce suszone, niektóre owoce i warzywa mrożone (np. z dodatkiem przypraw), surówki i sałatki



z dodatkiem dresingów, gotowe dania warzywne z dodatkiem sosów czy zasmażek, pasztety warzywne, etc.

- Staraj się, aby około połowę talerza podczas śniadania, obiadu i kolacji (tj. głównych posiłków w ciągu dnia) zajmowały warzywa i owoce, które są źródłem błonnika pokarmowego, witamin oraz składników o działaniu antyoksydacyjnym.
- Łącznie ich dzienna podaż powinna wynosić min. 400 g (z zachowaniem proporcji $\frac{3}{4}$ warzyw i $\frac{1}{4}$ owoców).
- Różnorodne warzywa jedz jak najczęściej, najlepiej surowe (bez usuwania skórki) lub gotowane al dente (z zachowaniem lekkiej twardości).

Produkty będące źródłem węglowodanów

W diecie bezglutenowej niezbędne jest zastąpienie zbóż glutenowych zbożami bezglutenowymi lub ziemniakami i innymi produktami skrobiowymi. Z tych surowców, podobnie jak ze zbóż glutenowych, mogą powstać także maki, pieczywo, czy makarony.



BEZGLUTENOWE PRODUKTY ZBOŻOWE I SKROBIOWE



ryż



kasze np. jaglana, gryczana



pseudozboża
(np. amarantus,
komosa ryżowa)



Ziemniaki
i bataty



Kukurydza

Wśród bezglutenowych źródeł węglowodanów złożonych wymienia

się: grykę, amarantus, komosę ryżową, proso, sorgo i miłkę abisyńską (teff). Wykorzystanie ich w diecie bezglutenowej zwiększa jej wartość odżywczą oraz udział węglowodanów złożonych, których spożycie może być niewystarczające z powodu rezygnacji ze zbóż, wynikającej z obawy przed glutenem.

KOMOSA RYŻOWA



Inne nazwy: quinoa, ryż peruwiański, proso boliwijskie

Popularne formy występowania: nasiona białe, czarne i czerwone lub ich mieszanki, mąka

Wykorzystanie w kuchni: nasiona gotowane w daniach głównych (zamienne z ryżem, kaszami, ziemniakami itp.), sprawdzi się także jako składnik sałatek, a nawet dań na słodko (np. z owocami)

Charakterystyka: ma lekko orzechowy smak, odmiany czerwona i czarna są twardsze, wyrazistsze w smaku i dłużej się gotują niż odmiana biała

AMARANTUS



Inne nazwy: szarłat, amarant

Popularne formy występowania: nasiona, mąka, ekspandowane nasiona (tzw. popping),

Wykorzystanie w kuchni: nasiona gotowane w daniach głównych (zamienne z ryżem, kaszami, ziemniakami itp.), mąka z amarantusa stanowi cenny dodatek do dań mącznych (najlepiej łączyć ją z „lżejszymi” mąkami np. ryżową, kukurydzianą)

Charakterystyka: ma dość intensywny smak, wyczuwalne orzechowe nuty, przez niektórych odbierany jako ziemisty

TEFF



Inne nazwy: miłka abisyńska, trawa abisyńska, miniaturowe proso

Popularne formy występowania: ziarno, płatki, mąka

Wykorzystanie w kuchni: ziarna gotowane w daniach głównych (zamienne z ryżem, kaszami, ziemniakami itp.), płatki można stosować w koktajlach, owsiankach czy jako zagęstnik do zup i sosów, mąka teff dobrze nadaje się do wypieków

Charakterystyka: ma delikatniejszy, bardziej neutralny smak niż inne pseudozboża

- Pseudozboża takie jak komosa ryżowa czy amarantus stanowią cenne urozmaicenie dla często dominujących w diecie bezglutenowej białego ryżu, ziemniaków i kukurydzy. **Pseudozboża i zboża bezglutenowe** mają szerokie zastosowanie, zarówno w postaci pełnych ziaren, jak i po zmieleniu na mąkę – mogą być wykorzystywane do wypieku domowego pieczywa bezglutenowego oraz przygotowania potraw, takich jak pierogi, ciasto makaronowe, naleśniki, słodkie wypieki (ciasta/ciastka) czy ciasto na pizzę.
- Produkty bezglutenowe będące źródłem węglowodanów złożonych (pieczywo bezglutenowe, naturalnie bezglutenowe kasze, brązowy ryż, bezglutenowe makarony, naturalnie bezglutenowe pełnoziarniste płatki zbożowe, pseudozboża, ziemniaki) powinny być elementem większości posiłków i zajmować około 1/4 talerza.
- Alternatywne pełnoziarniste zboża i pseudozboża bezglutenowe, w przeciwieństwie do bezglutenowej żywności przetworzonej o wysokim indeksie glikemicznym, stanowią dobre źródło białka roślinnego, błonnika, nienasyconych kwasów tłuszczowych, witamin z grupy B oraz wielu składników mineralnych jak żelazo, magnez, potas, wapń.

Produkty będące źródłem białka

Produkty będące **źródłem białka** (mięso, ryby, jaja, mleko i jego przetwory oraz nasiona roślin strączkowych) to grupa produktów naturalnie bezglutenowych, która powinna zajmować około ¼ objętości talerza, najlepiej w każdym posiłku. W przypadku produktów przetworzonych, jak np. wędliny, konserwy mięsne, smakowe produkty mleczne, sery z dodatkiem przypraw, pasty z nasion roślin strączkowych, gotowe przetwory strączkowe, potrawy panierowane, etc. należy upewnić się, że produkty te **nie zawierają glutenu (Tabela 2)**.



- Wybieraj chude **mięsa** (np. kurczak, indyk) i niskotłuszczowe **produkty mleczne**.
- Raz lub dwa razy w tygodniu mięso zastąp **rybami** i co najmniej raz w tygodniu **nasionami roślin strączkowych**.
- Mięso czerwone spożywaj okazjonalnie, nie więcej niż 350-500 g tygodniowo, a przetwory mięsne (wędliny, kiełbasy, pasztety, wyroby drobowe itp.) ogranicz do ilości tak małych, jak to możliwe.
- Codziennie spożywaj 2 porcje naturalnych **produktów mlecznych**, najlepiej fermentowanych, które są dobrym źródłem białka i wapnia (1 porcja to np. 1 kubek jogurtu). Wybieraj produkty niskotłuszczowe, zawierające maksymalnie do 3% tłuszczu. Zwracaj uwagę, aby nie zawierały dodatków w postaci np. słodkich musów owocowych czy czekolady.

Produkty będące źródłem tłuszczów

Produkty będące źródłem tłuszczów są naturalnie bezglutenowym elementem pełnowartościowego posiłku, jednak powinny być do niego dodawane w niewielkiej ilości. Z tego względu umieszczono je obok grafiki Talerza. W tej grupie **gluten mogą zawierać**: olej z kiełków pszenicy, margaryny, majonezy a także kremy orzechowe, orzechy i pestki z dodatkami (tj. sól, smakowe posypki, miód, czekolada, karmel, Tabela 2.)

- Zalecane są przede wszystkim oleje roślinne (np. olej rzepakowy, oliwa), orzechy (np. włoskie, laskowe), pestki i nasiona (np. dyni, słonecznika, czarnuszki, siemię lniane, chia), awokado, które są bogate w nienasycone kwasy tłuszczowe o działaniu przeciwzapalnym.
- Produkty będące źródłem nasyconych kwasów tłuszczowych, np. tłuste mięso, pełnotłusty nabiał, masło powinny być ograniczane.
- Badania pokazują, że stosowanie diety bezglutenowej niesie ze sobą ryzyko nadmiernego spożycia kwasów tłuszczowych nasyconych (NKT) i cholesterolu. Ma to prawdopodobnie związek z wysokim spożyciem przetworzonych produktów bezglutenowych oraz z niedostatecznym udziałem w diecie produktów roślinnych. Nieprawidłowo zbilansowana dieta bogata w NKT może przyczyniać się do problemów zdrowotnych, takich jak zwiększone ryzyko chorób układu krążenia lub insulinooporności.

Tabela 2. Zawartość glutenu w poszczególnych produktach

Pamiętaj, że istotny jest całokształt Twojej diety, kompozycja poszczególnych posiłków i jakość wybranych produktów. Produkty zawarte w tabeli zostały skategoryzowane pod względem zawartości glutenu, nie uwzględniają zasad zdrowego żywienia i zaleceń w innych jednostkach chorobowych.

Grupa produktów	Nie zawierają glutenu	Mogą zawierać gluten	Zawierają gluten
Warzywa	- wszystkie świeże - mrożone (bez przypraw) - przeciery i koncentraty (bez dodatków)	konserwowe (np. papryka, ogórki)	- zagęszczane mąką glutenową - z dodatkiem tłustych sosów, zasmażek
Owoce	- wszystkie świeże - mrożone - kandyzowane - w syropach bez dodatków	suszone	—

Grupa produktów	Nie zawierają glutenu	Mogą zawierać gluten	Zawierają gluten
Produkty zbożowe	• zboża: kukurydza, ryż (np. biały, brązowy, dziki), proso, gryka, amarantus, sorgo, teff (miłka abisyńska), quinoa (komosa ryżowa), owies oznaczony jako bezglutenowy • mąki: kukurydziana, ryżowa, gryczana, jaglana, amarantusowa, owsiana (muszą być oznaczone jako bezglutenowe) • kasze: kukurydziana, jaglana, gryczana • płatki: ryżowe, gryczane • otręby: ryżowe, kukurydziane, gryczane • makarony: przygotowane z mąk bezglutenowych, oznaczone jako bezglutenowe (np. kukurydziane, ryżowe, gryczane) • pieczywo: przygotowane z mąk bezglutenowych, oznaczone jako bezglutenowe • bułka tarta bezglutenowa • wafle ryżowe, kukurydziane	• mąki ze zbóż dozwolonych (np. gryczana, kukurydziana, ryżowa) nieoznaczone jako bezglutenowe (mogą być zanieczyszczone glutenem) • płatki kukurydziane	• zboża: pszenica, żyto, jęczmień, pszenżyto, orkisz, kamut, samopsza i płaskurka (gatunki pszenicy), inne odmiany pszenicy, owies • mąki: pszenna, żytnia, orkiszowa, jęczmienna, zwykła owsiana • kasze: manna, kuskus, bulgur, jęczmienna (np. perłowa, pęczak, mazurska), owsiana, kaszki zbożowe błyskawiczne • płatki: pszenne, jęczmienne, żytnie, owsiane • otręby: pszenne, żytnie, jęczmienne, owsiane • makarony: pszenne, orkiszowy, jęczmienny, żytni • pieczywo pszenne, jęczmienne, żytnie (w tym jasne, razowe, chrupkie, bułki, pumpernikiel, precle, maca) oraz inne nieoznaczone jako bezglutenowe • bułka tarta
Ziemniaki i inne produkty skrobiowe	• ziemniaki, batat, maniok • skrobia ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa, pszenna bezglutenowa • mąka ziemniaczana • tapioka • sago	—	—

Grupa produktów	Nie zawierają glutenu	Mogą zawierać gluten	Zawierają gluten
Mleko i produkty mleczne	- mleko (świeże i UHT) - jogurt naturalny, kefir, maślanka - ser biały - ser żółty - mleko zagęszczone - mleko w proszku	- mleczne napoje smakowe - jogurty, kefiry i maślanki smakowe - mielone sery białe do serników - serki kanapkowe z dodatkami smakowymi - serki topione	napoje i desery z dodatkiem mąki pszennej, skrobi pszennej, słodu jęczmiennego, płatków zbożowych bądź innych dodatków zawierających gluten
Mięso, ryby, jaja i ich przetwory	- mięso, ryby i jaja świeże, nieprzetworzone - wędliny i konserwy oznaczone jako bezglutenowe	- wędliny, kiełbasy, parówki - konserwy mięsne i rybne - paczkiowane mięso mielone	- wędliny podrobowe (np. kaszanka, salceson, pasztetowa, pasztet), jeśli zawierają dodatki glutenowe - potrawy panierowane (np. kotlety, filet z ryby, paluszki rybne), kotlety mielone, pulpety
Nasiona roślin strączkowych i ich przetwory	- wszystkie, np. soja, ciecierzycza, groch, soczewica, fasola, bób - mąka sojowa, napoje sojowe, - przetwory sojowe np. tofu - makarony z nasion roślin strączkowych (np. z soczewicy)	- pasty z nasion roślin strączkowych - tempeh	gotowe przetwory strączkowe (np. parówki sojowe, kotlety sojowe w panierce, pasztety sojowe, burgery wegetariańskie)
Tłuszcze	- masło - oleje roślinne (np. rzepakowy, oliwa z oliwek, lniany) - smalec - margaryny	olej z kiełków pszenicy	–

Grupa produktów	Nie zawierają glutenu	Mogą zawierać gluten	Zawierają gluten
Orzechy, pestki, nasiona	• orzechy (np. włoskie, laskowe) i migdały • pestki i nasiona (np. dyni, słonecznika, siemę lniane, chia)	• krem orzechowy • orzechy i pestki: solone, w czekoladzie, w karmelu, miodzie	• orzechy i pestki w posypkach, panierkach i chipsach
Cukier i słodycze, słone przekąski	• cukier • miód • syrop klonowy • dżemy • melasa • landrynki, lizaki • ciasta z mąk bezglutenowych, ciasta i ciastka oznaczone jako bezglutenowe • budynie i kisiele zagęszczane • mąkami dozwolonymi • inne: popcorn, chrupki kukurydziane	• cukier wanilinowy • kisiele, budynie i galaretki w proszku (do rozrobienia) • lody • czekolady i czekoladki, batony, cukierki • gumy do żucia • chipsy ziemniaczane, nachosy	• sód jęczmienny • desery i słodycze z mąk glutenowych bądź z dodatkiem zwykłego proszku do pieczenia • ciasta i ciastka, biszkopty, sucharki, paluszki, drożdżówki
Napoje	• woda mineralna • soki owocowe i warzywne (bez dodatków) • herbata, kawa naturalna, napary ziołowe, kompoty, kakao	• herbaty aromatyzowane typu Earl Grey, herbaty owocowe • kawa rozpuszczalna, napoje kawowe typu instant 2 w 1 • czekolada do picia	• kawa zbożowa • kakao owsiane • napoje z dodatkiem siodu jęczmiennego
Przyprawy i sosy	• zioła świeże i suszone jednoskładnikowe (np. bazylia, oregano, kurkuma, cynamon, imbir) • mieszanki ziół (np. prowansalskie) • domowe sosy sałatkowe • pieprz ziarnisty • ocet winny i jabłkowy • sól (np. kuchenna)	• mieszanki przypraw (np. curry) • musztarda • keczup • chrzan w słoiku • majonez zwykły, wegański (np. sojowy)	• przyprawy uniwersalne w różnych formach (np. kostki bulionowe, przyprawy w płynie) • sosy gotowe lub w proszku • sos sojowy

Grupa produktów	Nie zawierają glutenu	Mogą zawierać gluten	Zawierają gluten
Dania gotowe	- mrożone warzywa lub owoce - pasty i przeciery warzywne	w zależności od składu np.: sałatki z sosem, zupy krem, placki ziemniaczane, mieszanki kasz i nasion roślin strączkowych	- typu fast food (np. zapiekanki, pizza, frytki) - wyroby garmażeryjne w panierkach (np. paluszki rybne), z mąk glutenowych (np. pierogi, pyzy, kopytka) - dania instant (np. sosy, zupy, owsianki) - zupy z zasmażką
Inne	- proszek do pieczenia bezglutenowy - soda spożywcza - drożdże	- aromaty - posypki i dekoracje do ciast - komunikanty niskoglutenowe	- zwykły proszek do pieczenia - zakwas z mąki glutenowej - seitan - kiełki i zarodki pszenne - opłatki i komunikanty



IV. ROZPOZNAWANIE PRODUKTÓW BEZGLUTENOWYCH

Istotną kwestią w prawidłowym stosowaniu diety bezglutenowej jest nawyk starannego czytania etykiet oraz składów produktów, jak również znajomość oznaczeń stosowanych przez producentów żywności. Producenci żywności mają obowiązek umieszczania informacji na etykiecie o obecności alergenów, w tym zbóż zawierających gluten. Składniki alergenne muszą odróżniać się od pozostałych, np. inną czcionką, stylem czy kolorem tła. Etykieta powinna zawierać informację o nazwie konkretnego rodzaju zboża, natomiast słowo „gluten” może być zamieszczone dobrowolnie, np. „mąka pszenna (zawiera gluten)”.



Składniki: mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, zakwas naturalny, drożdże, woda, sól. Alergeny: gluten

Wartość energetyczna w 100 g: 1112kJ/280 kcal

Tłuszcz1,2 g
Węglowodany58 g
Błonnik3,5 g
Białko6,2 g
Sól0,40 g

masa netto:

550



Zboża będące źródłem glutenu zostały wyróżnione na etykiecie poprzez pogrubienie i podkreślenie tekstu. Dodatkowo producent zamieścił informację o obecności glutenu.

Zboża zawierające gluten, które muszą być oznaczone przez producenta w wykazie składników to:

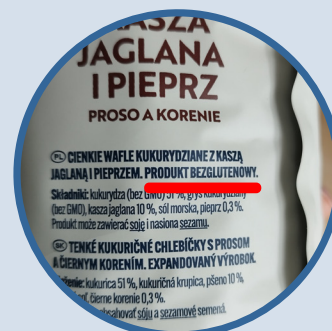
- pszenica,
- żyto,
- jęczmień,
- owies,
- orkisz,
- kamut,
- ich odmiany hybrydowe,
- produkty pochodne.

Dodatkowo gluten może pochodzić z nieoczywistych źródeł innych niż produkty spożywcze, tj. z leków (jeśli pochodzą spoza UE) i suplementów diety. Przed zażyciem leku lub suplementu diety należy upewnić się, że produkt ten jest przebadany pod kątem zawartości glutenu i zawiera stosowną informację.

Produkty bezglutenowe

Produkt można oznaczyć jako „bezglutenowy” wtedy, gdy jest przebadany oraz gdy łączna zawartość glutenu nie przekracza 20 mg w 1 kg produktu (maksymalnie 20 ppm). Taka informacja może być zamieszczona na etykiecie w postaci sformułowania „(produkt) bezglutenowy” lub bezpośrednio w nazwie produktu, np. „chleb bezglutenowy”. Jednak producenci żywności nie mają obowiązku badania swoich produktów pod kątem obecności glutenu – panuje tu zasada dobrowolności.

PRZYKŁADY OZNACZEŃ PRODUKTÓW BEZGLUTENOWYCH



Producenci żywności są zobowiązani do zamieszczenia informacji słownej na opakowaniu. Przepisy prawa nie nakładają zaś obowiązku umieszczania jakiegokolwiek znaku graficznego sugerującego brak glutenu w produkcie, a co za tym idzie, nie określają też jego wyglądu. **Samo oznaczenie graficzne to za mało, aby móc powiedzieć o danej żywności, że jest bezglutenowa.** Jeśli na etykiecie widnieje znak graficzny, ale nie ma dodatkowo sformułowania „bezglutenowy”, może to oznaczać, że produkt nie został przebadany pod kątem zawartości glutenu bądź nie spełnia wymogów określonych dla żywności bezglutenowej.

Wskazówką przy wyborze produktów bezglutenowych mogą być graficzne znaki z przekreślonym kłosem, znajdujące się na opakowaniu. Symbole, z których korzystają producenci żywności są różne, jednak za każdym razem należy upewnić się, że na etykiecie znajduje się również słowo „bezglutenowy”. Dodatkowo Polskie Stowarzyszenie Osób z Celiakią i na Diecie Bezglutenowej zajmuje się certyfikacją międzynarodowego symbolu Przekreślonego Kłosa i prowadzi rejestr producentów, którzy posiadają licencję na korzystanie z niego.

PRZYKŁADY OZNACZEŃ GRAFICZNYCH PRODUKTÓW BEZGLUTENOWYCH



Produkty, które mogą zawierać gluten

Ze względu na swoje właściwości gluten jest powszechnie stosowany w produkcji żywności. Jest wykorzystywany w różnych celach technologicznych, m.in. jako substancja wiążąca wodę, emulgująca, stabilizująca oraz jako nośnik aromatów i przypraw. Z tego powodu gluten może występować w wielu różnych produktach, m.in. chałwie, chipsach, kiełbasach, wędlinach podrobowych, zupach i sosach w proszku, dressingach, alkoholu czy gumach do żucia. Zawsze należy sprawdzać skład produktów, które z pozoru wydają się go nie zawierać. **Lepiej unikać spożywania żywności, co do której nie ma pewności, czy zawiera gluten.** Jeśli produkt

zawiera np. białko roślinne bądź błonnik roślinny niewiadomego pochodzenia i nie masz pewności, czy produkt zawiera gluten, zrezygnuj z jego zakupu.

WSKAZÓWKA:

Jeśli na etykiecie widnieje napis „syrop glukozowo-fruktozowy” to produkt nie zawiera glutenu, ale już napis „syrop glukozowo-fruktozowy (z pszenicy)” świadczy o obecności glutenu w produkcie.

Produkty, które mogą zawierać śladowe ilości glutenu

Kontakt produktów bezglutenowych z produktami zawierającymi gluten, w halach produkcyjnych czy zakładach przetwórczych, może wpłynąć na zanieczyszczenie glutenem produktów naturalnie bezglutenowych. Produkty naturalnie bezglutenowe, czyli np. kasza gryczana czy mąka kukurydziana, mogą być zanieczyszczone glutenem na każdym etapie produkcji. Dlatego ważne, aby w przypadku takich produktów zwracać szczególną uwagę na odpowiednie oznaczenie na produkcie, aby mieć pewność, że produkt ten jest bezpieczny dla osób na diecie bezglutenowej.

Zgodnie z obowiązującymi przepisami prawa producenci nie mają obowiązku podawać informacji o możliwej zawartości śladowych ilości glutenu. Sformułowania, które mogą być dobrowolnie zawarte na etykiecie:

- „Może zawierać śladowe ilości glutenu”,
- „Może zawierać zboża zawierające gluten”,
- „W zakładzie pakowane są produkty zawierające gluten”
- „Na terenie zakładu występują produkty zawierające gluten”.

PAMIĘTAJ!

Jeśli masz celiakię, za każdym razem weryfikuj skład wybieranych produktów spożywczych, nawet jeśli do tej pory były one kupowane jako produkty bezpieczne. Producenci żywności zmieniają swoje receptury, co może doprowadzić do nieświadomego spożycia glutenu przez osoby na diecie bezglutenowej.

Unikaj kupowania produktów naturalnie bezglutenowych bez opakowań jednostkowych, co do których nie masz pewności, czy nie są zanieczyszczone glutenem. Dotyczy to np. kupowania kaszy gryczanej na wagę czy wędliny bezglutenowej, która znajduje się w jednej lodówce z wędliną konwencjonalną. Bezpieczniej wydaje się być kupowanie produktów spożywczych w opakowaniach jednostkowych lub wybór sklepów oferujących wyłącznie sprzedaż produktów bezglutenowych.





V. ORGANIZACJA KUCHNI

U osób chorujących na celiakię, gdzie konieczna jest całkowita eliminacja glutenu z diety, bardzo ważna jest zmiana organizacji przestrzeni w kuchni. Dotyczy to szczególnie osób, które współdzielą kuchnię z innymi domownikami, którzy na co dzień spożywają gluten. Organizacja kuchni bezglutenowej ma na celu wyeliminowanie możliwości zanieczyszczenia glutenem, który może pochodzić z innych artykułów spożywczych.

Wybieranie produktów certyfikowanych, oznaczonych jako bezglutenowe, w połączeniu z zachowaniem higieny przygotowywania posiłków jest podstawą do przygotowania bezpiecznych posiłków. Warto podkreślić, że w przypadku osób cierpiących na inne niż celiakia choroby glutenezależne, tak ścisła kontrola otoczenia pod kątem zanieczyszczenia glutenem może nie być konieczna. Przykładowo – osoby z nieceliakalną nadwrażliwością na gluten mogą dobrze tolerować niewielkie ilości glutenu.

Naczynia i przybory kuchenne

Duże znaczenie dla zachowania higieny w kuchni bezglutenowej mają materiały, z których wykonane są przybory kuchenne. Nie oznacza to, że za każdym razem osoba chorująca na celiakię potrzebuje własnego, oddzielnego zestawu przyborów, sztućców czy talerzy. W przypadku przyborów i naczyń wykonanych ze szkła i metalu wystarczy, że po każdym użyciu dokładnie umyje je w zmywarce czy ciepłą wodą z płynem do mycia naczyń. W przypadku przyborów drewnianych trudniej jest dokładnie doczyścić takie elementy z pozostałości glutenu, dlatego rekomenduje się mieć oddzielny zestaw drewnianych przyborów kuchennych. Podobnie w przypadku sprzętów o drobnych oczkach, jak sitko do przesiewania mąki czy durszlak do odcedzania makaronu. Korzystając z urządzeń takich jak gofrownica, krajalnica do chleba czy toster, należy zachować szczególną ostrożność, jeśli z urządzeń tych korzystają również inni domownicy. Warto korzystać z oddzielnych urządzeń lub z takich, które mają wymienne wkłady. Można skorzystać ze specjalnych papierowych torebek na tosty, które mogą skutecznie pomóc w bezpiecznym przygotowaniu jedzenia.

WSKAZÓWKA: Dobrą praktyką jest etykietowanie urządzeń i przyborów kuchennych, które służą wyłącznie do przygotowania jedzenia bezglutenowego oraz przechowywanie ich w oddzielnych szafkach.



Przechowywanie produktów bezglutenowych

Produkty bezglutenowe należy przechowywać w oddzielnych szafkach lub jeśli nie ma takiej możliwości, na górnej półce we wspólnej szafce czy lodówce. Dobrą praktyką jest korzystanie z oddzielnych pojemników lub słoików, aby zminimalizować kontakt produktu z inną żywnością. Warto takie pojemniki oznaczyć specjalną etykietą lub wybrać dedykowany kolor.

Przygotowanie bezglutenowego posiłku

Przygotowywanie potraw dla wszystkich domowników zawsze należy rozpocząć od dań bezglutenowych. Dobrze jest przeznaczyć do tego osobny blat i korzystać z dedykowanych naczyń, garnków i przyborów kuchennych. Gotowe posiłki można włożyć do szczelnego pojemnika lub po przykryciu odstawić w bezpieczne miejsce. Serwowanie dań bezglutenowych i zawierających gluten również powinno odbywać się na oddzielnych talerzach i półmiskach.

WSKAZÓWKA: Podczas organizowania imprez i przyjęć rodzinnych zadbaj o wyraźne oznaczenie potraw bezpiecznych dla osoby z celiakią. W tym celu można skorzystać z naczyń w innym kolorze lub wybrać specjalny wzór i kolor sztućców do nakładania.

Odpowiednia higiena

Zarówno przed, jak i w trakcie przygotowywania potraw bezglutenowych należy dokładnie myć ręce. Warto też zadbać o oddzielną gąbkę do mycia naczyń oraz ściereczki do przecierania blatu i wycierania naczyń. Dobrze mieć świadomość, że mąka pszenna może unosić się w powietrzu nawet przez kilka godzin od jej użycia, a następnie opadać na blaty, ściereki, fartuch

czy niezabezpieczoną żywność. Z tego powodu szczególnie niewskazane jest przygotowywanie potraw z mąki pszennej w tym samym czasie, co dania bezglutenowe lub przed ich przyrządzaniem.

PAMIĘTAJ!

Zasady przygotowywania bezglutenowych posiłków obowiązują również w przypadku dań restauracyjnych. Jeśli jesz posiłek poza domem upewnij się, że jest możliwe jego przygotowanie bez ryzyka zanieczyszczenia glutenem. Warto poinformować obsługę restauracji o swojej diecie oraz dopytać o szczegóły związane z przygotowaniem dania. Najbezpieczniej wybierać restauracje, które specjalizują się w kuchni bezglutenowej.



VI. PRZYKŁADOWE PRZEPISY

Pamiętaj, że na diecie bezglutenowej należy kierować się wskazówkami zawartymi w Talerzu Zdrowego Żywienia ([patrz: rozdział IV](#)). Wiele produktów w nim przedstawionych naturalnie nie zawiera glutenu np. warzywa, owoce, produkty mleczne naturalne, chude mięsa, ryby czy nasiona roślin strączkowych. Jeśli zachowujesz ostrożność przy zakupie produktów i przygotowaniu potraw bezglutenowych ([patrz: rozdział V, VI](#)), nie muszą one znacząco różnić się od dań z tradycyjnej diety. Przykładowo – w przypadku spaghetti wystarczy, że wymienisz makaron na bezglutenowy (np. kukurydziany lub ryżowy). Sos dalej może być przygotowany na bazie chudego mięsa (lub strączków, czy tofu), przecieru pomidorowego oraz przypraw (warto wybierać te oznaczone jako bezglutenowe). Dodaj do tego np. sałatę z domowym sosem winegret by stworzyć pełny i odżywczy posiłek. Więcej inspiracji jak prawidłowo komponować posiłki bezglutenowe znajdziesz poniżej.

JAK PRAWIDŁOWO SKOMPONOWAĆ POSIŁEK?

Węglowodany złożone

Do bezglutenowych produktów zbożowych i skrobiowych zaliczamy m.in.: ziemniaki, ryż, kukurydzę, kasze (jaglana, gryczana), pseudozboża (amarantus, komosa ryżowa) oraz powstałe na ich bazie maki, makarony czy pieczywo.

Warzywa i/lub owoce

Są cennym źródłem witamin, składników mineralnych i błonnika pokarmowego

Powinny zajmować połowę objętości talerza.



Białko

Jego źródłem jest chude mięso, ryby, nasiona roślin strączkowych, jaja oraz produkty mleczne

Tłuszcz

Użyj dodatku oleju rzepakowego, oliwy z oliwek, orzechów lub nasion i pestek



PRZYKŁADY DOBRZE SKOMPONOWANYCH POSIŁKÓW

SAŁATKA Z CIECIERZYCĄ



KOKTAJL JAGLANY



KANAPKA Z TWAROŻKIEM





DANIA MĄCZNE

Jedno z największych wyzwań dla osób, które muszą zastosować dietę bezglutenową, stanowi konieczność rezygnacji z tradycyjnego pieczywa, czy dań mącznych jak pierogi oraz naleśniki. Na szczęście ich przygotowanie jest możliwe także z wykorzystaniem mąk bezglutenowych. Wymaga to oczywiście pewnej praktyki, ponieważ mąki bezglutenowe mają inne właściwości niż te zawierające gluten. Nie poddawaj się, jeśli pierwsze próby przygotowania bezglutenowych naleśników czy chleba nie zakończą się sukcesem. Z pomocą mogą przyjść także gotowe mieszanki mąk bezglutenowych dedykowane do wykorzystania w określonym rodzaju potraw (np. mąka naleśnikowa, na racuchy, do wypieku chleba). Poniżej przedstawiamy kilka przepisów na dania mączne w wersji bezglutenowej.



Naleśniki

Składniki:

- ½ szklanki (75 g) mąki ryżowej, kukurydzianej lub jaglanej (lub ich mieszanka)
- ½ szklanki (75 g) skrobi ziemniaczanej
- 2 jajka
- ½ szklanki mleka lub napoju roślinnego (np. sojowego)
- 1 łyżka oleju (np. rzepakowego)
- Szczypta soli

Przygotowanie:

1. Wymieszaj wszystkie składniki za pomocą różgi, tak by ciasto miało jednolitą konsystencję, bez grudek. Jeśli ciasto jest zbyt gęste możesz dodać odrobinę wody.
2. Naleśniki smaż na suchej, dobrze rozgrzanej patelni przez ok. 2 minuty z każdej strony. Jeśli naleśniki przywierają możesz delikatnie posmarować patelnię olejem (np. przy pomocy ręcznika papierowego lub silikonowego pędzelka).
3. Pomiędzy smaženiem kolejnych naleśników wymieszaj ponownie ciasto, inaczej mąka może opaść na dno.
4. Podawaj z ulubionymi dodatkami. Dobrze sprawdzi się np. ser twarogowy i świeże owoce lub wytrawny farsz (z chudym mięsem lub strączkami) i warzywa.



Chleb gryczany

Składniki:

- 0,5 kg mąki gryczanej
- 2 szklanki ciepłej wody
- 1 opakowanie (7 g) drożdży instant
- 1 łyżeczka soli
- 1 łyżeczka cukru
- 1 garść nasion słonecznika

Przygotowanie:

1. Mąkę przesiej do miski, a następnie dodaj sól, cukier oraz drożdże i wymieszaj wszystkie składniki.
2. Stopniowo dolewaj ciepłej wody i mieszaj do uzyskania jednolitej masy. Na tym etapie masa powinna być kleista, nie musisz do niej dodawać więcej mąki.
3. Masę przelej do formy wyłożonej papierem do pieczenia, posyp nasionami słonecznika i odstaw na 40-60 minut w ciepłe miejsce. Pamiętaj, że ciasto zwiększy swoją objętość – wybierz odpowiednio dużą formę.
4. Rozgrzej piekarnik do 200°C. Wyrośnięty chleb piecz przez ok. 45 minut. Chleb jest gotowy, kiedy skórka się przyrumieni. Możesz też nakłuć go wykałaczką – powinna być sucha po wyjęciu.
5. Upieczony chleb wystudź na kratce. Podawaj np. z hummusem, czy twarożkiem i nie zapomnij o warzywach.



Gofry z bananem

Składniki (na ok. 6 sztuk):

- 1 dojrzały banan
- 2 jajka
- 2 łyżki oleju
(np. rzepakowego)
- 5 łyżek (100 g) jogurtu naturalnego
- ½ szklanki (75 g) mąki ryżowej
- 3 łyżeczki skrobi ziemniaczanej
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia

Przygotowanie:

1. Banana rozgnieć widelcem, a następnie dodaj jajka, jogurt oraz olej i wymieszaj całość.
2. Do masy dodaj mąkę, skrobię oraz proszek do pieczenia. Wymieszaj dokładnie do połączenia się składników.
3. Piecz kilka minut w gofrownicy, do delikatnego zrumienienia ciasta. Po upieczeniu ostudź na kratce by gofry były chrupiące.
4. Podawaj z ulubionymi dodatkami – nie zapomnij o świeżych owocach i produkcie będącym źródłem białka (np. skyr).



Ciasto na pierogi

Składniki (na ok. 15 sztuk):

- ½ szklanki (75 g) mąki ryżowej
- 3 łyżki skrobi ziemniaczanej
- ½ łyżki łuski babki jajowatej
- ½ łyżeczki soli
- 1 łyżka oleju (np. rzepakowego)
- ⅔ szklanki gorącej wody

Przygotowanie:

1. Wsyp do miski mąkę, sól oraz proszek z babki jajowatej. Stopniowo dodawaj olej i gorącą wodę mieszając jednocześnie łyżką.
2. Kiedy ciasto przestanie być gorące wyrabiaj je rękoma do uzyskania gładkiej i miękkiej konsystencji. Jeśli ciasto jest zbyt suche możesz dodać wody, a jeśli nadmiernie się klei – dodaj odrobinę skrobi ziemniaczanej.
3. Oderwij część ciasta, podsyp mąką ryżową i rozwałkuj na pożądaną grubość. Resztę ciasta zakryj, by uniknąć jego wyschnięcia.
4. Z rozwałkowanego ciasta wykrój kółka (np. przy pomocy szklanki) i nałóż farsz (np. mięsny lub z sera twarogowego). Dokładnie sklej brzegi gotowych pierogów, by nie rozpadły się w czasie gotowania.
5. Wrzuć pierogi do wrzącej, osolonej wody i gotuj przez ok. 4 minuty od momentu wypłynięcia. Pamiętaj, że czas gotowania może się różnić w zależności od grubości ciasta.
6. Podawaj np. z sałatką warzywną.



Tortilla kukurydziana

Składniki:

- 250 g mąki kukurydzianej*
 - 350 ml gorącej wody
 - ½ łyżeczki soli
- *warto wybrać taką dedykowaną do przygotowania tortilli*

Przygotowanie:

1. Do mąki dodaj sól oraz stopniowo dolewaj gorącą wodę i mieszaj łyżką. Ilość wody może się różnić w zależności od rodzaju mąki – na tych dedykowanych do przygotowania tortilli możesz znaleźć instrukcje od producenta w jakich proporcjach dodać składniki.
2. Wyrabiaj ciasto ręcznie, kiedy przestanie być gorące. Konsystencja jest właściwa jeśli możesz oddzielić kawałek ciasta, uformować z niego kulkę, a następnie rozgnieść ją między dłońmi. Placek nie może przyklejać się do rąk czy deski (wówczas dodaj mąki), ani pękać na krawędzi (dodaj odrobinę wody).
3. Wyrobite ciasto przełóż do miski, przykryj ściereczką i odstaw na 10 minut. W międzyczasie rozgrzej patelnię (najlepiej sprawdzi się żeliwna).
4. Odrywaj niewielkie kawałki ciasta i formuj z nich kulki. Możesz rozgnieść kulę ciasta ciężkim naczyniem z płaskim dnem lub specjalną prasą do tortilli (przez zgnieceniem umieść ciasto między dwoma kawałkami folii spożywczej). Nieużywane ciasto zawsze przykrywaj ściereczką.
5. Uformowane placki piecz na rozgrzanej patelni przez ok. 45 sekund z każdej strony.
6. Upieczone tortille po zdjęciu z patelni odłóż na ściereczkę i zakryj, by nie wyschły i nie zaczęły się łamać. Domowe tortille najlepiej zjeść od razu po przygotowaniu np. z grillowanym kurczakiem, warzywami i sosem jogurtowym.



POSIŁKI NA WYNOS

Dania, które można z łatwością zabrać ze sobą z domu mogą być szczególnie istotne dla osób na diecie bezglutenowej. Posiłki na wynos sprawdzą się na co dzień w szkole, czy w pracy. Ponadto dobrze przygotowany lunchbox może pomóc w przypadku jedzenia poza domem np. w czasie spotkania towarzyskiego. Nie ma wówczas konieczności poszukiwania odpowiedniej restauracji serwującej bezglutenowe potrawy.



Bowl z komosą ryżową, hummusem, pieczonymi warzywami i cieciorą

Składniki:

- 1 szklanka komosy ryżowej (quinoa)
- 1 szklanka ugotowanej ciecior (lub z puszki)
- 1 batat
- ½ cukinii
- ½ papryki czerwonej
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka kurkumy
- 1 łyżeczka cynamonu
- 2 łyżki hummusu
- 1 garść świeżych liści dowolnych sałat np. rukola, roszponka
- Sok z ½ cytryny
- Sól, pieprz

Przygotowanie:

1. Komosę ryżową ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. Batata obierz, pokrój w kostkę i piecz w piekarniku przez 20-25 minut w 180°C z odrobiną oliwy, soli i kurkumy.
3. Cukinię i paprykę pokrój w paski i upiecz razem z batatem przez ostatnie 10 minut.
4. W dużej misce umieść ugotowaną komosę, pieczone warzywa, cieciorę, hummus i mix sałat
5. Skrop sokiem z cytryny, dopraw solą i pieprzem do smaku.



Bowl z łososiem, awokado, brokułami i ryżem jaśminowym

Składniki:

- 1 filet z łososa (około 150 g)
- ½ szklanki ryżu jaśminowego
- ½ awokado
- ½ brokuła
- 1 łyżka sezamu (opcjonalnie)
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- Sok z ½ limonki
- 1 łyżeczka sosu sojowego (bezglutenowego)
- 1 łyżeczka miodu
- Sól, pieprz, świeży koperek (opcjonalnie)

Przygotowanie:

1. Ugotuj ryż jaśminowy zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. Brokuły podziel na różyczki i gotuj na parze przez 5-7 minut, aż będą al dente.
3. Filet z łososa przypraw solą i pieprzem, a następnie grilluj lub piecz w piekarniku przez 10-12 minut, aż będzie dobrze upieczony.
4. Awokado pokrój w plastry.
5. W miseczce wymieszaj oliwę, sok z limonki, sos sojowy i miód, aby uzyskać dressing.
6. W dużym naczyniu lub misce połącz ryż, brokuły, łososa, awokado i polej dressingiem. Posyp sezamem i świeżym koperkiem.



Pieczone bataty z ciecierzycą, awokado i jogurtowym sosem ziołowym

Składniki (na 2 porcje):

- 2 średnie bataty
- 1 puszka ciecierzycy (ok. 240 g po odsączeniu)
- 1 dojrzałe awokado
- 100 g jogurtu naturalnego gęstego
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- Sok z ½ cytryny
- 1 ząbek czosnku
- Świeże zioła: natka pietruszki, mięta, koperek (według uznania)
- Sól, pieprz, papryka wędzona, kumin

Przygotowanie:

1. Bataty umyj, przekrój na pół wzdłuż, posmaruj oliwą, posyp solą i piecz ok. 30–40 min w 200°C, aż będą miękkie.
2. Ciecierzycę opłucz i osusz. Dopraw solą, papryką wędzoną, kuminem i piecz na blasze przez 20–25 min razem z batatami (lub podsmaż na suchej patelni).
3. Sos jogurtowy: Zmiksuj jogurt z czosnkiem, ziołami, sokiem z cytryny, solą i pieprzem.
4. Awokado pokrój w plasterki.
5. Na upieczonych batatach ułóż ciecierzycę, awokado, polej sosem i posyp świeżymi ziołami.



Bezglutenowe placuszki jogurtowe z owocami

Składniki:

- 100 g jogurtu naturalnego
- 1 jajko
- 3 łyżki mąki ryżowej
- ½ łyżeczki proszku do pieczenia (bezglutenowego)
- ½ łyżeczki cynamonu
- 1 łyżeczka miodu lub syropu klonowego (opcjonalnie)
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek (do smażenia)

Przygotowanie:

1. W misce wymieszaj jogurt z jajkiem, dodaj mąkę, proszek do pieczenia, cynamon i opcjonalnie miód. Wymieszaj na gładką masę.
2. Na patelni rozgrzej odrobinę oliwy i smaż placuszki na małym ogniu, aż będą złociste z obu stron.
3. Podaj z ulubionymi dodatkami jak świeże owoce i naturalne masło orzechowe.



Spring Rolls na słodko z sosem orzechowo-kakaowym

Składniki:

- Papier ryżowy
- Kiwi
- Banan
- Khaki
- Śliwka
- Gruszka
- Ser żółty
- Listki świeżej mięty
- Orzechy włoskie/laskowe

Składniki na sos:

- Jogurt naturalny skyr
- Kakao naturalne
- Masło orzechowe
- Miód

Przygotowanie:

1. Owoce umyj i osusz. Pokrój w plastry lub słupki.
2. Ser żółty pokrój w słupki.
3. Do miski wlej ciepłą wodę. Namaczaj pojedyncze krążki makaronu ryżowego przez chwilę, by płat papieru ryżowego zrobił się elastyczny i przezroczysty.
4. Arkusz namoczonego papieru ryżowego połóż na wilgotną deskę. Ułóż na nim wybrane dodatki (owoce, ser, orzechy, listki mięty) i ciasno zwiń tworząc rulon.
5. Gotowy spring rolls odłóż na deskę z dala od innych (aby się nie skleily).
6. Podawaj z sosem. Przygotowanie sosu: jogurt wymieszaj z kakao i masłem orzechowym (jeżeli masło orzechowe nie jest wystarczająco płynne można je lekko podgrzać). Dodaj miód do smaku.



Spring Rolls z tofu i sosem musztardowo-miodowym

Składniki:

- Papier ryżowy
- Marchewka
- Zielony ogórek
- Czerwona papryka
- Szpinak (baby/młody)
- Tofu naturalne
- Suszone pomidory w oleju

Składniki na sos:

- Jogurt naturalny
- Musztarda łagodna
- Cytryna
- Oliwa

Przygotowanie:

1. Warzywa umyj i osusz. Pokrój w plastry lub słupki.
2. Tofu pokrój w słupki.
3. Do miski wlej ciepłą wodę. Namaczaj pojedyncze krążki makaronu ryżowego przez chwilę, by płat papieru ryżowego zrobił się elastyczny i przezroczysty.
4. Arkusz namoczonego papieru ryżowego położyć na wilgotną deskę. Ułóż na nim wybrane dodatki (warzywa, tofu) i ciasno zwiń tworząc rulon.
5. Gotowy spring rolls odłóż na deskę z dala od innych (aby się nie skleily).
6. Podawaj z sosem. Przygotowanie sosu: jogurt naturalny wymieszaj z wyciśniętym sokiem z cytryny, oliwą z oliwek i musztardą. Możesz dodać szczyptę soli.



BEZGLUTENOWE DESERY

Desery i posiłki na słodko najczęściej kojarzą się z pszennymi wypiekami jak pączki, ciasta czy drożdżówki oraz różnymi słodkami, które mogą nie być bezpieczne dla osób z chorobami glutenozależnymi. Natomiast domowe słodkie w wersji bezglutenowej mogą stanowić element różnorodnej i pełnowartościowej diety. Podstawą jest dbałość o całokształt diety i aspekty takie jak ilość warzyw i owoców, obecność pełnoziarnistych produktów zbożowych, dobrych źródeł białka, czy dodatku roślinnych tłuszczów.



Pralinki kokosowe

Składniki:

- 2-3 wafle ryżowe
- 4 łyżki (80 g) jogurtu greckiego lub serka waniliowego
- $\frac{3}{4}$ szklanki (80 g) wiórków kokosowych
- 1 płaska łyżka miodu
- dodatkowe wiórki do obtoczenia pralinek

Przygotowanie:

1. Pokrusz drobno wafle do miski, a następnie dodaj jogurt, wiórki i miód i wymieszaj.
2. Z powstałej masy formuj małe kulki, które należy obtoczyć w pozostałych wiórkach kokosowych. Możesz też w środku każdej pralinki umieścić prażone migdały blanszowane.
3. Podawaj schłodzone lub w temperaturze pokojowej.



Budyń z awokado

Składniki:

- 2 dojrzałe sztuki awokado
- 1 duży banan (lub dwa małe)
- 3 łyżki kakao lub karobu

Opcjonalnie:

- Ekspandowane bezglutenowe ziarna (amarantus, gryka, kasza jaglana, ryż brązowy, quinoa)
- wiórki kokosowe,
- dowolne orzechy,
- świeże lub liofilizowane owoce, np.: mango, maliny, borówki, truskawki

Przygotowanie:

1. Wszystkie składniki zmiksuj na krem o dowolnej konsystencji (gładkiej lub z grudkami)
2. Dodaj ulubione naturalnie bezglutenowe dodatki



Ciasteczka owsiane

Składniki:

- 100g masła klarowanego
- ½ szklanki cukru trzcinowego
- ½ szklanki mąki bezglutenowej (mieszanka mąk: ryżowej, kukurydzianej i jaglanej)
- 1 ½ szklanki płatków owsianych bezglutenowych
- 1 łyżka zmielonego siemienia lnianego + 2 łyżki letniej wody
- ¾ łyżeczki cynamonu
- ¾ łyżeczki bezglutenowego proszku do pieczenia
- ¼ łyżeczki imbiru
- ¼ łyżeczki soli
- Opcjonalnie: 2 łyżki suszonej żurawiny, rodzynków, orzechów lub innego dodatku

Przygotowanie:

1. Masło utrzyj z cukrem lub ksylitolem/erytrytolem z pomocą miksera, dodaj spęczniałe w wodzie siemię lniane, dalej ucierając na gładką masę. Dodaj mąkę, cynamon, sól i bezglutenowy proszek do pieczenia, wymieszaj na wolnych obrotach miksera
2. Dodaj płatki owsiane bezglutenowe a następnie suszoną żurawinę lub inne dodatki. Połącz w jedną całość i wstaw do lodówki na 2 godziny, by płatki stały się miękkie.
3. Rozgrzej piekarnik do 180°C.
4. Ze schłodzonego ciasta formuj ciasteczka wielkości orzecha włoskiego i spłaszczaj na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia.
5. Piecz przez 10 minut do uzyskania złotego koloru.



Ciasto dyniowe z żurawiną

Składniki:

- 3 jaja
- 150 g erytrytolu lub cukru
- 250 g puree z dyni*
- 100 ml oleju rzepakowego
- 300 g mąki ryżowej
- 3 łyżeczki bezglutenowego proszku do pieczenia
- Szczypta soli
- 200 g świeżej żurawiny
- Dodatkowo 3 łyżki cukru do posypania

*Puree z dyni: pokrojoną dynię ułóż na blasze wyłożonej papierem do pieczenia, spryskaj oliwą z oliwek. Piecz 30-40 min. Po schłodzeniu zmiksuj na gładką masę.

Przygotowanie:

1. Rozgrzej piekarnik do 180°C.
2. W misce zmiksuj jaja z cukrem, aż masa zrobi się puszysta. Jeśli chcesz cukier możesz zastąpić słodzikiem np. ksylitolem lub erytrytolem.
3. Dodaj po kolei: puree z dyni, olej, a na koniec sypkie składniki (mąka, proszek do pieczenia i sól). Po dodaniu każdego składnika wymieszaj delikatnie do uzyskania gładkiej masy.
4. Masę przelej do tortownicy wyłożonej papierem do pieczenia, na wierzchu ułóż żurawinę i posyp cukrem.
5. Piecz około 45 min w temperaturze 180°C.

Najczęściej zadawane pytania

Pacjenci ze świeżo rozpoznaną celiakią często mają wiele pytań dotyczących diety i wpływu glutenu na ich zdrowie. Poniżej znajdziesz odpowiedzi na najczęściej pojawiające się pytania.

1. Czy poza glutenem muszę eliminować inne produkty przy celiakii?

Podstawą leczenia celiakii jest ścisła i dożywotnia dieta bezglutenowa. Poza glutenem w większości przypadków nie ma konieczności eliminacji innych składników diety, jednak u niektórych pacjentów mogą współwystępować dodatkowe nietolerancje lub niedobory wymagające modyfikacji żywienia.

2. Co się stanie, jeśli przypadkowo zjem coś, co zawiera gluten?

Po przypadkowym spożyciu produktu z glutenem nasz organizm może zareagować pojawieniem się objawów żołądkowo-jelitowych takich jak: bóle brzucha, skurcze, biegunka lub zaparcie, nudności, wymioty, wzdęcia, czy gazy. Takie objawy pojawiają się najczęściej w ciągu kilku godzin. Mogą również wystąpić objawy ogólnoustrojowe, utrzymujące się kilka dni lub dłużej, np. bóle głowy, wysypki skórne, bóle stawów i mięśni.

Nawet jeśli przypadkowe spożycie glutenu nie wywoła natychmiastowych objawów, to u osób z celiakią uruchamia reakcję autoimmunologiczną, która uszkadza kosmki jelitowe. Przy częstym spożywaniu glutenu może to prowadzić do:

- niedoborów witamin i składników mineralnych (np. żelaza, wapnia, witamin z grupy B),
- osłabienia kości i osteoporozy,
- zwiększonego ryzyka chorób autoimmunologicznych,
- trwałych problemów z układem pokarmowym.

3. Czy mogę jeść produkty, które są oznaczone jako 'gluten-free', ale nie są specjalnie przygotowane w warunkach wolnych od glutenu?

Produkty oznaczone jako „gluten-free” mogą być bezpieczne, ale należy zwrócić uwagę na to, czy były przygotowywane w warunkach, które mogą prowadzić do zanieczyszczenia glutenem (np. w tej samej fabryce, na tych samych liniach produkcyjnych). Jeżeli produkt był przygotowany na tej samej linii produkcyjnej, gdzie mogą znajdować się nawet śladowe ilości glutenu, to produkt nie jest bezpieczny dla osób chorych na celiakię. Ważne jest, by sprawdzać, czy produkt posiada certyfikat i odpowiednią etykietę, która potwierdza, że jest całkowicie wolny od glutenu.

4. Czy muszę unikać glutenu w restauracjach i u znajomych?

Tak, należy zachować szczególną ostrożność, ponieważ w restauracjach i podczas spotkań towarzyskich istnieje ryzyko zanieczyszczenia żywności glutenem. Najlepiej jest zawsze informować obsługę o swojej diecie, pytać o szczegóły przygotowania potraw i upewniać się, że nie doszło do kontaktu z glutenem w kuchni. Najbezpieczniej wybierać restauracje oznaczone jako bezglutenowe. Mamy wtedy pewność, że taka restauracja specjalizuje się w daniach tego typu i przestrzega należytych norm przygotowywania posiłków bezglutenowych. Podobnie w przypadku wizyty u znajomych – należy zwrócić uwagę, czy sprzęty kuchenne takie jak noże, czy deska do krojenia, nie miały kontaktu z produktami glutenowymi zanim zostały użyte do przygotowania potrawy bezglutenowej.

5. Jakie suplementy diety mogę przyjmować, aby wspomóc swoje zdrowie po rozpoznaniu celiakii?

Po rozpoznaniu celiakii często zaleca się suplementację witaminami i składnikami mineralnymi, które mogą być trudniejsze do wchłonięcia z powodu uszkodzenia kosmków jelitowych. W szczególności mogą to być witaminy A, D, E, K, witaminy z grupy B, a także żelazo, wapń i magnez. Jeśli jednak dieta jest odpowiednio zbilansowana, bogata w warzywa, owoce,

chude gatunki mięsa, ryby, nabiał, orzechy i nasiona, suplementacja może nie być konieczna. Zawsze przed rozpoczęciem suplementacji należy skonsultować się z lekarzem, aby dopasować ją do swoich potrzeb.

6. Czy stosując dietę bezglutenową muszę zwracać uwagę na skład kosmetyków i suplementów diety?

W przypadku celiakii warto zwrócić uwagę na skład suplementów diety oraz kosmetyków, które mogą być przypadkowo spożyte lub mieć kontakt z błonami śluzowymi. Niektóre suplementy mogą zawierać gluten jako wypełniacz lub nośnik substancji aktywnych. Dlatego warto wybierać suplementy oznaczone jako bezglutenowe („gluten-free”, „bezglutenowy” lub symbol przekreślonego kłosa). Należy również sprawdzać skład pod kątem skrobi pszennej, słoju jęczmiennego, dekstryny pszennej, hydrolizowanego białka pszennego, które mogą zawierać gluten. Zawsze warto skonsultować się z lekarzem lub farmaceutą przed wyborem suplementu. Gluten nie przenika przez skórę, więc kosmetyki stosowane zewnętrznie nie stanowią zagrożenia. Ryzyko występuje jednak w przypadku kosmetyków do ust lub produktów, które mogą przypadkowo dostać się do organizmu. Pomadki, błyszczki, szminki – mogą zawierać składniki pochodzące z pszenicy, jęczmienia czy żyta. Pasty do zębów i płyny do płukania jamy ustnej – warto wybierać te z oznaczeniem „gluten-free”. Podobnie w przypadku kremu do rąk jeśli przykładowo często dotykamy ust.

7. Moja rodzina spożywa gluten, czy obowiązują mnie inne zasady podczas przygotowywania posiłków?

Jeżeli osoby z którymi dzielimy kuchnię spożywają gluten, obowiązuje nas kilka zasad przygotowywania posiłków. Warto zadbać o:

- oddzielne naczynia i przybory – jeśli domownicy jedzą produkty z glutenem, warto mieć oddzielne deski do krojenia, tostery, sitka do makaronu i inne akcesoria kuchenne,
- ostrożność z mąką pszenną – mąka unosząca się w powietrzu może osiadać na powierzchniach i jedzeniu, dlatego lepiej unikać gotowania

z mąką zawierającą gluten w tej samej kuchni, w której przygotowujesz jedzenie bezglutenowe,

- wydzielone miejsca do przechowywania – produkty zawierające gluten (np. chleb, makaron) najlepiej trzymać w oddzielnej szafce lub na oznaczonej półce, aby uniknąć przypadkowego użycia,
- dokładne mycie rąk i powierzchni – domownicy powinni myć ręce po jedzeniu produktów z glutenem, zwłaszcza jeśli pomagają w kuchni,
- sprzęty AGD – jeśli używamy tostera, lepiej mieć osobny dla pieczywa bezglutenowego albo używać specjalnych torebek do tostowania.

8. Jak rozpoznać w sklepie produkty bezglutenowe?

Szukaj na etykiecie sformułowania „produkt bezglutenowy”, nie wystarczy wyłącznie oznaczenie graficzne. Więcej informacji na ten temat znajdziesz w [rozdziale V](#). Czytaj skład produktów bardzo dokładnie. Gluten może występować w oczywistych źródłach, jak makaron czy panierka, ale także w ukrytych formach, np.:

- Skrobia pszenna (może zawierać gluten, jeśli nie jest oznaczona jako bezglutenowa).
- Sosy i zagęszczacze (np. sos sojowy, słód jęczmienny, hydrolizowane białko roślinne).
- Mieszanki przypraw (mogą zawierać gluten jako nośnik).
- Buliony i kostki rosołowe

Unikaj produktów z określeniem „może zawierać śladowe ilości glutenu”.

Nawet jeśli główne składniki nie zawierają glutenu, mogło dojść do zanieczyszczenia podczas produkcji. Sprawdzaj etykiety za każdym razem. Skład produktów może się zmieniać, więc nawet jeśli kiedyś dany produkt był bezpieczny, warto go ponownie sprawdzić.

9. Stosuję dietę bezglutenową i mam zaparcia.

Co mogę zrobić aby się ich pozbyć?

W przypadku celiakii i stosowania diety bezglutenowej jednym z częstych problemów jest niedostateczna podaż błonnika, co może prowadzić do

zaparć. Aby zapewnić prawidłową perystaltykę jelit i zapobiegać problemom trawiennym, konieczne jest odpowiednie komponowanie diety, uwzględniając produkty bogate w błonnik pokarmowy. Źródła błonnika, które są naturalnie bezglutenowe to warzywa i owoce (zwłaszcza jedzone ze skórą), produkty zbożowe bezglutenowe np. kasza gryczana, brązowy ryż, nasiona roślin strączkowych, orzechy, pestki i nasiona. Nie zapominajmy o nawodnieniu. Odpowiednie spożycie płynów (minimum 2 litry dziennie) wspomaga działanie błonnika i ułatwia pasaż treści jelitowej. Polecana jest woda niegazowana, napary ziołowe oraz mleczne napoje fermentowane (np. kefir, maślanka). Należy również zadbać o regularny ruch, ponieważ spacerowanie oraz ćwiczenia fizyczne wpływają na pobudzenie perystaltyki jelit i zmniejszenie ryzyka zaparć.





PIŚMIENNICTWO:

- Dittfeld A., Gwizdek K., Parol D., Michalski M.: Dieta bezglutenowa – charakterystyka grup docelowych, *Postep Hig Med Dosw*, 2018; 72: 227-239, DOI:10.5604/01.3001.0011.7376.
- Diez-Sampedro A., Olenick M., Maltseva T., Flowers, M.: A Gluten-Free Diet, Not an Appropriate Choice without a Medical Diagnosis, *J Nutr Metab*. 2019; 2019: 2438934. doi: 10.1155/2019/2438934
- Stelcer, B. (2015). Żal po stracie–dynamika adaptacji do nieuniknionych zmian. *Szt. Leczenia*, 2015; 3-4: 47-56.
- Pietras-Mrozicka M. (2019). Problemy codziennego funkcjonowania psychospołecznego w związku z dietą bezglutenową w narracji autobiograficznej osoby z celiakią–studium przypadku [w:] *Zdrowie i style życia: wyzwania ekonomiczne i społeczne*. Red. W. Nowak, K. Szalotka, Wrocław: E-Wydawnictwo. Prawnicza i Ekonomiczna Biblioteka Cyfrowa. Wydział Prawa, Administracji i Ekonomii Uniwersytetu Wrocławskiego, 2019, s. 157-173.
- Seal CJ, Courtin CM, Venema K, de Vries J. Health benefits of whole grain: Effects on dietary carbohydrate quality, the gut microbiome and consequences of processing. *Compr Rev Food Sci Food Saf*. 2021; 20: 2742–2768. doi: 10.1111/1541-4337.12728
- Szajewska H., Szczepanek M.: „Celiakia” [w:] *Interna Szczeklika*. Red. P. Gajewski, Kraków, Medycyna Praktyczna, 2022, s. 1071-1075.
- Konińska G., Marczevska A., Sabak-Huzior P., Źródłak M.: Celiakia i dieta bezglutenowa, wyd. XVIII, Polskie Stowarzyszenie Osób z Celiakią i na Diecie Bezglutenowej, Warszawa, 2024.
- Rozporządzenie wykonawcze Komisji (UE) nr 828/2014 z dnia 30 lipca 2014 r. w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat nieobecności lub zmniejszonej zawartości glutenu w żywności. [dostęp: 13.02.2025] Dostępny w: <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/PL/TXT/?uri=CELEX%3A32014R0828>
- Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 1169/2011 z dnia 25 października 2011 r. w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności, zmiany rozporządzeń Parlamentu Europejskiego i Rady (WE) nr 1924/2006 i (WE) nr 1925/2006 oraz uchylecia dyrektywy Komisji 87/250/EWG, dyrektywy Rady 90/496/EWG, dyrektywy Komisji 1999/10/WE, dyrektywy 2000/13/WE Parlamentu Europejskiego

i Rady, dyrektyw Komisji 2002/67/WE i 2008/5/WE oraz rozporządzenia Komisji (WE) nr 608/2004. [dostęp: 13.02.2025] Dostępny w: <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/PL/TXT/?uri=celex%3A32011R1169>

Krzyżanowska-Sołtysiak, M. (2019, 11 października). Nasza kampania: nie ma lepszych lub gorszych przekreślonych kłosów [wpis na blogu]. [dostęp: 22.08.2025]. Dostępny w: <https://bezglutenowamama.pl/nasza-kampania-nie-ma-lepszych-lub-gorszych-przekreslonych-klosow>

Bondyra-Wiśniewska B.: Celiakia i dieta bezglutenowa – czytanie etykiet [Internet]. Warszawa: Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej; 2024 [dostęp: 2.04.2024]. Dostępny w: <https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/co-kryje-etykieta/celiakia-i-dieta-bezglutenowa-czytanie-etykiet/>

Bondyra-Wiśniewska B.: Celiakia i dieta bezglutenowa – organizacja bezpiecznej kuchni [Internet]. Warszawa: Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej; 2024 [dostęp: 2.04.2024]. Dostępny w: <https://ncez.pzh.gov.pl/choroba-a-dieta/alergie-i-nietolerancje-pokarmowe/celiakia-i-dieta-bezglutenowa-organizacja-beezpiecznej-kuchni/>

Cardo, A., Churrua, 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. <https://doi.org/10.3390/nu13082877>.



Centrum
Dietetyczne
Online

POZNAJ CENTRUM DIETETYCZNE ONLINE

POSTAW PIERWSZY KROK W DRODZE DO ZMIANY STYLU ŻYCIA ZE SPECJALISTAMI CDO



Bezpłatnie



Przez internet



Dla dorosłych



Konsultacje
indywidualne
i rodzinne



Konsultacje
jednorazowe
lub stała opieka

ZAPEWNIAMY WSPARCIE
I OPIEKĘ EKSPERTÓW:

› DIETETYKA

› PSYCHODIETETYKA

› SPECJALISTY DS. AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

MAŁYMI KROKAMI DO POPRAWY ZDROWIA

1

Założ konto na platformie CDO



2

Wypełnij ankietę na temat
swojego zdrowia, sposobu żywienia
i aktywności fizycznej



3

Umów wizytę - wybierz dostępną
datę i godzinę konsultacji



4

Spotkaj się ze specjalistą
podczas wideokonsultacji



SKORZYSTAJ Z BEZPŁATNYCH WIDEOKONSULTACJI Z DIETETYKIEM

cdo.pzh.gov.pl

