



Zalecenia żywniowe w diecie bezglutenowej

Dieta bezglutenowa

Schorzenia przy których stosowana jest dieta bezglutenowa:

- Celiakia
- Nieceliakalna nietolerancja glutenu
- Nietolerancja glutenu
- Choroba Dühringa



Pieczywo bezglutenowe, które jest pakowane bardzo szybko traci smak i jest kruche, dlatego aby w prosty sposób je odświeżyć należy odgrzać kromki pieczywa za pomocą tostera (w którym nie było wcześniej opiekane pieczywo pszenne), mikrofalówki lub na parze.

Jeśli nie jesteśmy pewni, danego produktu nie należy dodawać go do dania- nawet bardzo mała ilość glutenu może nam zaszkodzić.

Nie należy wyklądać na jeden talerz potraw bezglutenowych i tych, które zawierają gluten.

Pieczywo/ pierogi / ciasto bezglutenowe można kupować w większej ilości i mrozić. Należy jednak pamiętać, aby produkty te włożyć szczelnie do woreczka, tak aby nie miały kontaktu z innymi produktami i prawidłowo je opisać.

Przygotowując posiłki dla większej ilości osób chcąc użyć tych samych sprzętów (tj. patelnia), należy pamiętać aby był on czysty oraz w pierwszej kolejności posiłek wykonany był dla osoby będącej na diecie bezglutenowej, a następnie dla reszty osób.

Do przygotowania potrawy bezglutenowej należy użyć czystych naczyń, sztućców oraz powierzchni, na których posiłek będzie wykonany.

Aby uniknąć pomyłek do przechowywania produktów, warto mieć oddzielne półki / szuflady.

Produkty spożywcze często na opakowaniu oznaczone są przekreślonym kłosem co oznacza, że produkt ten jest bezglutenowy i spokojnie możemy włączyć go do swojej diety.

Robiąc zakupy dokładnie przeczytaj etykietę, niektóre produkty mogą zawierać nawet śladowe ilości glutenu.



Opracowanie:

Emilia Wrona - Dietetyk

CENNE WSKAZÓWKI



Zawartość glutenu w poszczególnych produktach

Tabela przedstawiająca zawartość glutenu w poszczególnych produktach

nie zawierające glutenu

Produkty zbożowe:

zboża tj. ryż, kukurydza, proso, gryka, amarantus, teff, sorgo,

Kasze ze zbóż naturalnie bezglutenowych

Opisane lub oznaczone jako bezglutenowe: mąki, płatki

ryżowe, skrobia kukurydziana i ryżowa, pieczywo i makarony,

popcorn bez dodatków,

certyfikowany owies, bułka tarta.

Mięso, jaja, ryby:

Świeże, nieprzetworzone mięso, ryby, jaja. Wędliny oznaczone jako bezglutenowe.

Mleko i produkty mleczne:

Mleko świeże, UHT, zagęszczone, w proszku, kefir, maślanka, śmietana, jogurt naturalny, twaróg naturalny, ser żółty.

mogą zawierać gluten

Produkty zbożowe:

Płatki śniadaniowe kukurydziane (mogą zawierać sól jęczmienny).

Mąki, kasze, makarony, chrupki i płatki ze zbóż

naturalnie bezglutenowych (np. kasza jaglana, gryczana,

mąka kukurydziana, ryżowa itp.) dostępne w sprzedaży

ogólnej mogą zawierać gluten, chrupki kukurydziane

Mięso, jaja, ryby:

Wędliny, parówki, produkty z mięsa mielonego, pasty rybne, konserwy mięsne i rybne, paczkowane mięso mielone.

Mleko i produkty mleczne:

Jogurty, serki smakowe, napoje czekoladowe, produkty mleczne o obniżonej zawartości tłuszczu, serki topione, tanie sery żółte (tzw. wyroby seropodobne), gotowe mielone sery białe do serników (niektórzy producenci dodają błonnik pszenny).

zawierają gluten

Produkty zbożowe:

Pszenvica (i wszystkie jej odmiany: orkisz, samopsza i płaskurka),

jęczmień, żyto, zwykły owies, mąki: pszena, żytnia, jęczmienna,

owsiana, płatki: pszenne,

jęczmienne, żytnie, owsiane, kasza manna, kuskus, bulgur, kasza

jęczmienna (pęczak, mazurska, perłowa), musli, kasza owsiana,

kaszki błyskawiczne zbożowe i mleczno-zbożowe, makaron

pszenny, makaron żytni, pierogi, pyzy, kopytka, naleśniki, pieczywo,

ciasta, ciastka, drożdżówki, pizza, bułka tarta.

Mięso, jaja, ryby:

Panierki do mięs i ryb oraz potrawy panierowane, kotlety mielone, pulpety, pasztety, wędliny podrobowe (kaszanka, pasztetowa), jeśli zawierają zbożowe dodatki.

Mleko i produkty mleczne:

Napoje mleczne z dodatkiem słołu jęczmiennego, jogurty z dodatkiem płatków lub otrębów zbożowych, desery mleczne ze zbożowymi dodatkami.



Zawartość glutenu w poszczególnych produktach

Tabela przedstawiająca zawartość glutenu w poszczególnych produktach

nie zawierające glutenu

Warzywa i przetwory z warzyw:

Wszystkie warzywa świeże, konserwowane bez dodatków, również strączkowe (groch, fasola, soczewica), ziemniaki, skrobia ziemniaczana, mąka ziemniaczana.

Owoce:

Wszystkie owoce świeże, konserwowane bez dodatków.

Cukier, słodycze, desery:

Cukier, dżem, miód, syrop klonowy, melasa, ciasta i ciastka upieczone z dozwolonych produktów, kisiele, budynie, ciasta i ciastka oznaczone jako bezglutenowe.

Napoje:

Herbata i kawa naturalna, soki owocowe, wody mineralne, kompoty, napary z ziół, czyste alkohole (wódka, rum itp.), wino, piwo bezglutenowe, cydr.

mogą zawierać gluten

Warzywa i przetwory z warzyw:

Salatki z majonezem i dresingami, chrzan tarty, niektóre fasole w puszkach, placki ziemniaczane, produkty wegetariańskie typu kotlety sojowe, pasztety warzywne, majonezy wegańskie, niektóre warzywa mrożone

Owoce:

Niektóre owoce suszone i mrożone, wsady owocowe.

Cukier, słodycze, desery:

Guma do żucia, żelki, galaretki w cukrze i w czekoladzie, nadziewane cukierki, landrynki, batony, kisiele, budynie, galaretki i puddingi, lody, czekolada i czekoladki, chipsy, cukier wanilinowy.

Napoje:

Niektóre kawy rozpuszczalne, napoje kawowe typu 2 w 1, zwłaszcza aromatyzowane, czekolada do picia, alkohole z dodatkami smakowymi, mieszanki herbaciane lub yerba mate.

zawierają gluten

Warzywa i przetwory z warzyw:

Warzywa zasmażane albo zagęszczane mąką, panierowane, seitan (zastępnik mięsa dla wegetarian – jest to czysty gluten).

Owoce:

-

Cukier, słodycze, desery:

Ciasta i ciastka upieczone z niedozwolonych mąk lub ze zwykłym proszkiem do pieczenia, sód jęczmienny.

Napoje:

Kawa zbożowa, kakao i kawa z dodatkiem kawy zbożowej, napoje owsiane i słodzone słodem jęczmiennym, zbożowe „mleka” i „śmietanki” wegańskie, piwo.



Zawartość
glutenu w
poszczególnych
produktach

Tabela przedstawiająca zawartość
glutenu w poszczególnych produktach

nie zawierające glutenu

Tłuszcze:

Masło, smalec, olej roślinny,
oliwa z oliwek,
masła orzechowe.

Przyprawy:

Sól, pieprz ziarnisty, zioła, ocet
winny, spirytusowy, jabłkowy,
bezglutenowy sos sojowy
(tamari).

Zupy:

Zupy z dozwolonych produktów

Inne:

Bezglutenowy proszek do
pieczenia, soda oczyszczona,
drożdże, komunikanty
niskoglutenu, opłatki
święteczne bezglutenowe.

mogą zawierać gluten

Tłuszcze:

Majonezy, margaryny, olej z
kiełków pszenicy.

Przyprawy:

Przyprawy, mieszanki
przypraw np. curry, przyprawy
typu vegeta, musztardy,
keczupy, gotowe dipy i
dresingi, kostki bulionowe,
sosy w proszku, posypki i
gotowe dekoracje do ciast,
dodatki do ryżu do sushi.

Zupy:

Zupy w proszku (instant).

Inne:

Preparaty do odchudzania,
niektóre suplementy diety i
preparaty wielowitaminowe,
niektóre aromaty.

zawierają gluten

Tłuszcze :

-

Przyprawy:

Zwykły sos sojowy, prażona
cebulka.

Zupy:

Zupy zaprawiane mąką, zupy z
makaronem, z lanym ciastem,
na zakwasie z mąki
zawierającej gluten.

Inne:

Zwykły proszek do pieczenia,
komunikanty i opłatki
święteczne.