

DIETA BEZGLUTENOWA



Gluten to mieszanina białek znajdujących się w zbożach: pszenicy, jęczmieniu, życie i owsie. Złożony jest z glutenin oraz z prolamin (gliadyny w pszenicy, hordeiny w jęczmieniu, sekaliny w życie oraz aweniny w owsie).

Dieta bezglutenowa polega na całkowitej eliminacji produktów i potraw zawierających gluten. Podstawą jadłospisu powinny zatem być: warzywa, rośliny strączkowe, bezglutenowe kasze, świeże mięso, ryby, jajka. Uzupełnienie codziennej diety stanowią: mleko, produkty mleczne, owoce oraz dodatek orzechów. Produkty należy wybierać świeże, nieprzetworzone. Posiłki spożywać w równych odstępach czasu, najlepiej co 3 – 4 godziny z przerwą nie większą niż 6 godzin.



<p>Bezglutenowe zboża</p>	<p>amarantus, marant, dziki ryż, ryż basmati, ryż brązowy, ryż czerwony, ryż jaśminowy, gryka, proso, komosa ryżowa, kukurydza, maniok, miłka abisyńska (teff), sago, sorgo, tapioka, siemię lniane, bezglutenowy owies</p>
<p>Bezglutenowe mąki</p>	<p>mąka z amarantusa (szarłat), marant (mąka ararutowa), gryczana, ziemniaczana, jaglana, z komosy ryżowej, kukurydzy, ryżu, mąki z orzechów i nasion np. z dyni, z siemienia lnianego, z migdałów, mąki z nasion roślin strączkowych np. z ciecierzycy, soczewicy, grochu, soi oraz montina (mąka z indiańskiej trawy ryżowej)</p>
<p>Inne produkty bezglutenowe</p>	<p>gotowe mieszanki mączne, bezglutenowe oznakowane logo „Przekreślonego kłosa”, pieczywo z dozwolonych mąk, kaszki błyskawiczne dla dzieci – ryżowe, kukurydziane, chrupki kukurydziane, gryczane i inne z dozwolonych zbóż, popcorn, bułka tarta bezglutenowa, kasze z dozwolonych zbóż, płatki z dozwolonych zbóż, makarony z dozwolonych zbóż np. kasza gryczana, jaglana, quinoa, z amarantusa, makaron z ciecierzycy, soczewicy, gryczany, z siemienia lnianego</p>

Produkty, które mogą zawierać gluten

- płatki kukurydziane (mogą zawierać dodatek słoju jęczmiennego), mąka kukurydziana, ryżowa, gryczana – dostępne w sprzedaży ogólnej mogą być zanieczyszczone glutenem;
- dresingi do sałatek, mieszanki przypraw, sos sojowy, zaprawa, marynaty, gotowe sosy z proszku, zupy w proszku, buliony, majonezy, keczup, hydrolizowane białko roślinne;
- wyroby wędliniarskie, kaszanki, pasztety, salceson, konserwy rybne, mięsne, paluszki krabowe, mięsne wyroby garmażeryjne: parówki, kotlety, pulpety, hamburgery;
- ser z niebieską pleśnią, ser topiony, ser żółty złej jakości, gotowe sery do serników, jogurty z wsadem owocowym, maślanki i kefiry smakowe, napoje mleczne (czekoladowe, owocowe);
- gotowe sałatki z majonezem lub sosem o nieznanym składzie, przeciery pomidorowe, gotowe placki ziemniaczane, chipsy, gotowe produkty wegetariańskie;
- gumy do żucia, nadziewane cukierki, batoniki, gotowe budynie, czekolada, czekoladki, aromatyzowana kawa rozpuszczalna, cukier waniliowy i aromaty;
- niektóre leki, suplementy, preparaty wielowitaminowe, preparaty do odchudzania.

WYPATRUJ OZNACZEŃ



LUB PODOBNYCH

Produkty zawierające gluten



- pszenica oraz jej odmiany: semolina, orkisz, płaskurka, kamut, pszenżyto, bulgur, durum, jęczmień (słód), żyto, zwykły owies (ze względu na częste zanieczyszczenia glutenem), drożdże piwowskie;
- mąka pszenna, żytnia, jęczmienna, płatki pszenne, jęczmienne, żytnie, owsiane, orkiszowe, kasza manna, kuskus, jęczmienna (pęczak, perłowa, mazurska), owsiana, orkiszowa, kaszki błyskawiczne zbożowe i mleczno-zbożowe, musli, makarony z pszenicy lub żyta;
- wszystkie wyroby z mąki pszennej: pierogi, pyzy, naleśniki, kopytka, pieczywo nieoznaczone logo „przekreślonego kłosa” (białe, razowe, bułki, bagietki, rogalce, maca, pumpernikiel, pieczywo chrupkie, precle). Pieczywo cukiernicze suche (herbatniki, ciastka, wafle, biszkopty, pierniki, sucharki, paluszki). Ciasta, ciasta drożdżowe, pizza, bułka tarta, bułki hamburgerowe, do hot dogów. Proszek do pieczenia, opłatki świąteczne, kawa zbożowa, kakao owsiane, napoje słodzone słodem jęczmiennym, piwo.

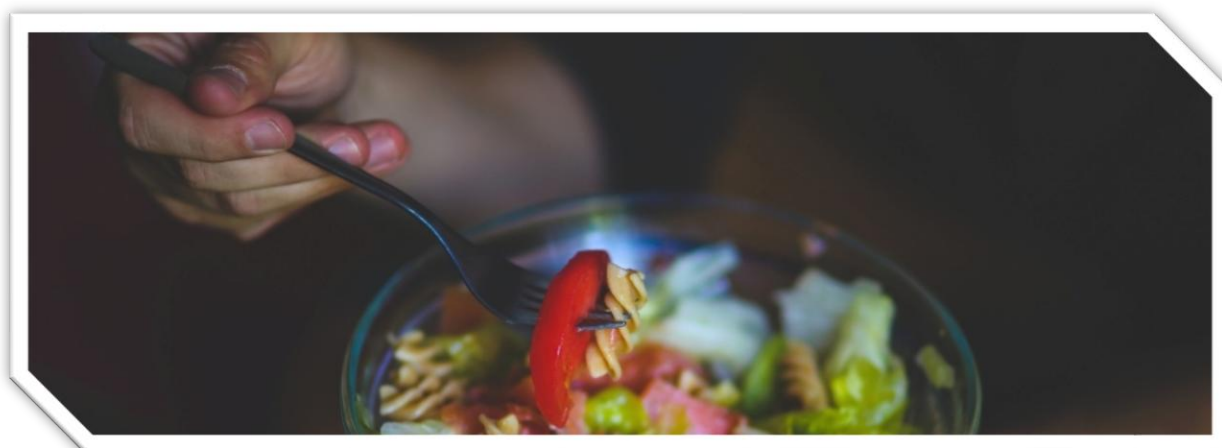
Kupując produkty gotowe:

- należy dokładnie czytać etykiety zamieszczone na produkcie, zwracając uwagę na zawartość produktów zabronionych np. niedozwolonej skrobi, białka roślinnego, słodu jęczmiennego. Przy braku pewności, czy dany produkt jest pozbawiony glutenu, najlepiej zrezygnować z jego zakupu;
- producenci żywności są zobowiązani do oznaczania składników alergennych, jednak nie muszą umieszczać składu składnika alergennego:
 - syropów glukozy na bazie pszenicy, w tym glukozy (dekstrozy) oraz produktów z nich wytworzonych;
 - maltodekstryny na bazie pszenicy oraz produktów z niej wytworzonych;
 - syropów glukozy na bazie jęczmienia;
 - zbóż wykorzystywanych w destylatach do napojów spirytusowych.

Dodatki do żywności dozwolone w diecie bezglutenowej



- agar, guma guar, guma ksantanowa, karagen, karob, mączka chleba świętojańskiego, pektyna, syrop klonowy, skrobia modyfikowana, glutaminian sodu (o ile nie jest wyraźnie napisane, że jest produkowany z pszenicy), acetylowany adypinian dwuskrobiowy.



W miarę możliwości najlepiej wybierać produkty jak najmniej przetworzone, o najmniejszej ilości składników, niezawierające konserwantów, wzmacniaczy smaku czy sztucznych barwników. Znak „Przekreślonego kłosa” daje pewność, że produkt został sprawdzony pod kątem zawartości glutenu i jest od niego wolny.

Wskazówki technologiczne



- do zagęszczania zup i sosów można używać mąki ryżowej, ziemniaczanej, kukurydzianej;
- do panierowania można używać sezamu, pokruszonych migdałów, mąki kukurydzianej;
- piekąc ciasta, zwykły proszek do pieczenia należy zastąpić proszkiem bezglutenowym;
- nie wolno smażyć na tym samym tłuszczu porcji glutenowych i bezglutenowych;
- należy używać osobnych sztućców, naczyń i przyborów kuchennych do produktów glutenowych i nie zawierających glutenu.

Przykładowe posiłki

1. Gofry na mące z ciecierzycy

Składniki:

- 1 jajko kurze
- mąka z ciecierzycy 50g
- zimna woda 2 łyżki
- oliwa z oliwek 1 łyżeczka,
- świeże zioła (mięta, kolendra, pietruszka)

Wykonanie:

- składniki na gofry miksujemy na gładką masę, czekamy chwilę, następnie pieczemy gofry. Możemy podawać z sosem ziołowym i warzywami.

2. Kotlety jaglane z dynią

Składniki:

- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 dymka
- 2 ząbki czosnku
- 150g dyni
- 2 garście szpinaku
- 50g kaszy jaglanej
- 1 jajko, przyprawy (sól, pieprz, papryka wędzona, kolendra, kmin rzymski).

Wykonanie:

- ugotować kaszę jaglaną
- na rozgrzaną patelnię wlać olej, dodać pokrojoną w piórka dymkę, rozgnieciony czosnek, chwilę poddusić
- następnie dodać przyprawy, startą na grube wiórka dynię i dusić, aż dynia lekko zmięknie
- na koniec dodać szpinak i jeszcze chwilę poddusić
- zawartość patelni przełożyć do miski, poczekać aż ostygnie
- dodać jajko, ugotowaną kaszę jaglaną, przyprawy
- formować kotleciki, układać na blaszce do pieczenia wyłożonej pergaminem
- piec na złoty kolor około 20 minut
- podawać z surówką

3. Lniane krakersy:

Składniki:

- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 100g pietruszka korzeń
- 1 pęczek pietruszki nać
- 100g siemienia lnianego
- 100g mąki z pestek dyni
- odrobina soli

Wykonanie:

- siemię lniane można lekko zmiksować lub zgnieść w moździerzu
- pietruszkę korzeń obrać, następnie zetrzeć na tarce o drobnych oczkach
- pietruszkę nać drobno posiekać, następnie wymieszać z olejem i przyprawami (sól, pieprz, papryka ostra)
- do siemienia lnianego dodaj mąkę z dyni, startą pietruszkę, posiekaną pietruszkę nać
- wszystko dokładnie wymieszaj, można dodać odrobinę ciepłej wody, jeżeli masa będzie za sucha
- wyłóż masę na papier do pieczenia, przykryj folią i rozwałkuj na cienki placek
- następnie włóż do nagrzanego piekarnika na 170 stopni i piecz około 20 minut
- po wystygnięciu połam na mniejsze kawałki

Mgr Małgorzata Jędrzejowska
Dietetyk kliniczny, Neurodietetyk