DIETA BEZGLUTENOWA

****

Jedynym sposobem leczenia glutenozależnej choroby trzewnej jest zastosowanie diety bezglutenowej. Polega ona na wykluczeniu produktów zbożowych zawierających gluten – pszenicy (w tym orkiszu), żyta, owsa, jęczmienia, pszenżyta, i zastąpienie ich produktami bezglutenowymi. Wolne od glutenu są produkty oznakowane „przekreślonym kłosem" lub napisem „produkt bezglutenowy". Produkty z natury bezglutenowe mogą być oznakowane napisem „z natury wolny od glutenu". Gdy nie ma takich napisów należy zachować ostrożność i dokładnie czytać etykiety, gdyż gluten może być dodawany do niektórych produktów, jako substancja dodatkowa lub wchodzić w skład dodatków do żywności będących mieszaninami. Jeśli nie ma pewności że dany produkt nie zawiera glutenu, bezpieczniej jest z niego zrezygnować. Ostrożność należy zachować w podawaniu konserw, koncentratów, półproduktów, potraw wieloskładnikowych gotowych do spożycia.
W świetle wykładni Głównego Inspektoratu Sanitarnego produkt może zostać oznaczony jako bezglutenowy jeśli jego producent gwarantuje, że zawiera on poniżej 20 ppm glutenu (20 miligramów na kilogram). Producent może go wówczas opisać jako „produkt bezglutenowy".
Obecne przepisy prawne umożliwiają identyfikację produktu ze względu na zawartość składników alergennych. Oznacza to, ze nawet minimalna ilość składnika alergennego wprowadzonego bezpośrednio, jako pojedynczy surowiec recepturowy lub poprzez półprodukt wieloskładnikowy musi być wyszczególniona w składzie produktu. Wszystkie pochodne otrzymywane ze składników alergennych muszą mieć na etykiecie odniesienie do składnika podstawowego. Takimi składnikami pochodnymi, istotnymi w przypadku choroby trzewnej, mogą być słód jęczmienny i skrobia pszenna. Nazwy tych składników odnoszą się do zboża zawierającego gluten.

ZALECENIA ŻYWIENIOWE:

Dieta bezglutenowa powinna być łatwo strawna, bogata w pełnowartościowe białko, z ograniczeniem tłuszczu, bogata w witaminy A, D, C, kwas foliowy oraz w składniki mineralne, zwłaszcza wapń i żelazo.
W okresie zaostrzenia choroby, kiedy pojawia się biegunka, z diety należy wyeliminować nie tylko gluten, lecz także na kilka tygodni mleko (białko mleka i cukier mleczny) i jego przetwory (twaróg, śmietanę), a czasem cukier buraczany.
Dzieci: mleko zastępuje się wówczas preparatami mlekozastępczymi, jak: Nutramigen, Pregestymil, ProSobee, Humana SL. Na preparatach mlekozastępczych można przyrządzać różne potrawy, np., kisiele z żółtkiem lub owocami z mąką ziemniaczaną, lane kluski z mąki kukurydzianej, skrobi pszennej.
Niedobory białka uzupełnia się, wprowadzając większą ilość mięsa z drobiu, cielęciny, wołowiny, królika, ryb. Oprócz produktów zawierających gluten z diety należy wykluczyć potrawy tłuste, smażone, przetwory z mięsa – kaszankę, pasztetówkę, konserwy, tłuste wędliny, tłuszcze zwierzęce (poza masłem i śmietanką), kawę zbożowa, kakao owsiane, wody gazowane, ostre przyprawy.

Warzywa i owoce należy podawać w postaci soków, przecierów, papek, drobno startych surówek. W okresie nasilenia choroby z żywienia wyklucza się warzywa i owoce ciężko strawne (kapustne, cebulowe, strączkowe).

Osoby chorujące na celiakię często mają obniżone łaknienie, dlatego posiłki powinny być regularne, podawane w niewielkich porcjach. Duże znaczenie ma także estetyka oraz urozmaicanie potraw.
U osób chorych na celiakię istnieje ryzyko niedoborów niektórych witamin z grupy B: B_1, B_2, B_6, kwasu pantotenowego (wit. B_5) i nikotynowego (wit. B_3), oraz składników mineralnych (selenu, manganu, żelaza), i błonnika pokarmowego. Tanim i rozsądnym sposobem zapobiegania niedoborom składników odżywczych jest odpowiednio urozmaicony jadłospis, uwzględniający szeroki asortyment owoców i warzyw, warzywa strączkowe, kaszę gryczaną, ziarno słonecznika, pestki dyni, sezam, orzechy, suszone owoce, zioła, oraz produkty spożywcze naturalnie bezglutenowe odznaczające się dużą zawartością składników odżywczych, mineralnych i witamin.

Dobrymi źródłami witamin i składników mineralnych są produkty dozwolone takie jak: soja, kasza gryczana, rośliny strączkowe (fasola, groch), groszek zielony, ziemniaki, drób, wołowina, ryby, jaja, wątroba, brokuły, pestki słonecznika, pomidory, kalafior, kukurydza, szpinak, melon, śliwki.
Należy pamiętać o niektórych interakcjach między składnikami odżywczymi, np., witamina C ułatwia wchłanianie żelaza, witaminy A; D; E; K wchłaniają się w obecności tłuszczu, natomiast nadmiar błonnika może utrudniać wchłanianie niektórych witamin i składników mineralnych.
W diecie bezglutenowej eliminuje się z żywienia podstawowe produkty zbożowe będące źródłem błonnika pokarmowego, a szerokie zastosowanie w niej ryżu, kukurydzy i rożnych rodzajów skrobi sprzyja zaparciom. Najprostszym sposobem zapobiegania zaparciom jest dostarczenie wystarczającej ilości błonnika w diecie, który odgrywa ważną rolę w regulowaniu procesów czynnościowych przewodu pokarmowego. Z produktów bezglutenowych wysoką zawartością błonnika odznaczają się kasza gryczana, amarantus, komosa ryżowa, ryż niełuskany, kasza jaglana, siemię lniane. Podstawowym źródłem błonnika są także warzywa i owoce, które powinny stanowić dodatek do każdego posiłku, najlepiej w postaci surowej. Do warzyw bogatych w błonnik należą: botwinka, buraki, brukselka, fasolka szparagowa, groszek zielony, kapusta biała, czerwona, włoska, kukurydza, pietruszka natka i korzeń, seler, koperek, warzywa roślin strączkowych. Z owoców: porzeczki, maliny, jeżyny, truskawki, agrest, owoce suszone (rodzynki, śliwki, figi, morele).

GLUTEN W ŚRODKACH SPOŻYWCZYCH:

Do produktów zawierających gluten należą przede wszystkim środki spożywcze wyprodukowane na bazie surowców zbożowych, pochodzących z pszenicy i jej odmianach (durum, kamut, orkisz), żyta, jęczmienia, owsa, takie jak: bułki, chleb zwykły pszenno-żytni, razowy, pieczywo chrupkie, pumpernikiel, a także kasze (manna, jęczmienna – mazurska, perłowa, pęczak), makarony, otręby i kiełki zbóż. Gluten jest więc obecny we wszystkich produktach z tymi składnikami.

Oprócz produktów otrzymywanych ze zbóż glutenowych należy pamiętać, że gluten wchodzi w skład środków spożywczych zawierających nawet niewielki dodatek składników zbożowych.
Ziarna zbóż glutenowych mogą być obecne np. w napojach mlecznych fermentowanych; kasze lub grysy w wędlinach, parówkach i wyrobach garmażeryjnych; bułka tarta w wyrobach kulinarnych panierowanych.
Odrębną grupą produktów, które mogą zawierać gluten, są wyroby zawierające skrobie pochodzące ze zbóż glutenowych. Skrobie te mogą być stosowane jako składniki zagęszczające w rożnego rodzaju sosach, koncentratach obiadowych, jogurtach. Również wszelkiego rodzaju produkty zawierające skrobie modyfikowane, dla których nie określono źródła pochodzenia, mogą zawierać gluten.
Obecność glutenu stwierdza się nieraz w produktach wytworzonych z surowców naturalnie bezglutenowych, takich jak kukurydza czy gryka, na skutek zanieczyszczeń glutenu powstałym bądź na etapie uprawy zbóż, bądź w trakcie ich przetwarzania.

UWAGI TECHNOLOGICZNE:

Ważne jest aby potrawy były świeżo przyrządzone, nieprzechowywane w lodówkach. Potrawy przyrządza się metodą gotowania w wodzie, na parze, w naczyniach bez wody. Można również stosować duszenie bez dodatku tłuszczu, podlewając potrawy wodą, oraz pieczenie w folii, w pergaminie, rękawach foliowych, w naczyniach ceramicznych, na ruszcie, w piekarniku lub opiekaczu elektrycznym.

Smażenie i pieczenie na tłuszczu jest całkowicie wykluczone. Nasiąknięta tłuszczem potrawa jest trudno strawna. Można tylko smażyć jaja na parze używając masła lub oleju. Dozwolony tłuszcz: olej rzepakowy bezerukowy – zawierający dużo jednonienasyconego kwasu oleinowego, oliwa z oliwek, także bogata w kwas oleinowy, olej słonecznikowy, sojowy, kukurydziany i inne – bogate w wielonienasycone kwasy tłuszczowe i witaminę E, oraz masło, śmietanka, miękkie margaryny (pakowane w kubkach). Tłuszcze zaleca się podawać do gotowych potraw na surowo.
Zupy i sosy zagęszcza się zawiesiną mleka i śmietanki, albo potrawy te mogą być podprawiane żółtkiem. Do zaprawiania zup, sosów, warzyw nie stosuje się zasmażek. Papki jarzynowe, zupy, sosy można zagęszczać mąką kukurydzianą, ziemniaczaną, sojową, skrobią pszenną. Warzywa podaje się z wody, gotowane, przetarte, rozdrobnione.

W diecie duże zastosowanie będą miały potrawy dokładnie rozdrobnione, spulchnione przez dodatek ubitej piany, namoczonej bułki, np. budynie z mięsa, kasz i warzyw, sera twarogowego.

Do pieczenia chleba lub ciasta bezglutenowego dobrze jest sporządzić mieszankę z rożnych rodzajów mąki i dodać mleko w proszku lub preparat mlekozastępczy, lub jajko, jeśli występuje nietolerancja mleka. Wypieki bezglutenowe mniej wysychają, gdy do ciasta dodamy oliwę, miód, gotowany przetarty ziemniak, mielone orzechy. Do wypieków należy stosować drożdże, proszek bezglutenowy, ewentualnie sodę. Pieczywo mniejszych rozmiarów lepiej się udaje niż duże.

Produkty i potrawy dozwolone i przeciwwskazane w celiakii

Produkty i potrawy	**Dozwolone**	**Przeciwwskazane**
Produkty zbożowe	zboża i produkty ze zbóż naturalnie nie zawierających glutenu, czyli z ryżu, kukurydzy, gryki, prosa i szarłatu (amarantu), pieczywo i produkty mączne, makarony przygotowane z mąki ryżowej, kukurydzianej, ziemniaczanej, lub sojowej: ryż biały, brązowy, płatki ryżowe, ryż preparowany, kaszki ryżowe błyskawiczne, otręby ryżowe, kasza kukurydziana, chrupki, płatki kukurydziane, kukurydza prażona (popcorn), tapioka, sago, kasza gryczana, kaszki gryczane błyskawiczne, płatki gryczane, kasza jaglana, skrobia pszenna bezglutenowa, produkty oznaczone symbolem „przekreślony kłos", lub napisem „produkt bezglutenowy", specjalne gotowe pieczywo bezglutenowe, makaron bezglutenowy	wszystkie produkty zawierające pszenicę, żyto, jęczmień, owies – pieczywo (bułki, chleb zwykły, razowy, pieczywo chrupkie, pumpernikiel, maca), płatki (owsiane, żytnie, pszenne, jęczmienne, musli), kasze (manna, kuskus, jęczmienna, pęczak), mąki, makarony, otręby, kiełki, zarodki – z tych produktów, opłatek komunijny – 1 opłatek waży 0,5g, i zawiera 25mg gliadyny
Mleko i produkty mleczne	mleko świeże, w proszku, skondensowane, śmietanka, jogurt[1], kefir, maślanka	niektóre koncentraty napojów czekoladowych[1]
Sery	sery żółte, ser biały, inne sery[1,2]	sery żółte, jogurt i inne produkty mleczne zawierające dodatek mąki[2]
Mięso, drób, ryby	wszystkie gatunki świeżego mięsa, ryb, drobi, ryb w puszkach w oleju i sosie własnym, szynka, polędwica, niektóre inne wędliny[1]	produkty mięsne i wędliny mogące zawierać dodatek produktów zawierających pszenicę, żyto, owies, jęczmień, np. parówki, mielonka, kaszanka, pasztety, pasztetowa, salceson, wędliny rozdrobnione, metka, potrawy mięsne i rybne z dodatkiem bułki – pulpety, klopsy, krokiety, budynie mięsne, pieczeń rzymska, rolada z ryby, ryby w puszkach poza rybami w oleju i sosie własnym, produkty z dodatkiem hydrolizowanego białka zwierzęcego
Tłuszcze	masło, margaryna, oleje, masło roślinne, masło orzechowe, niektóre gotowe dressingi do sałatek[1], niektóre majonezy[1]	niektóre gotowe dressingi do sałatek, niektóre majonezy[1]
Warzywa	wszystkie warzywa dozwolone bez ograniczeń, w postaci soków, przecierów, napojów, surówek, potraw gotowanych, orzechy	warzywa w puszce w sosach[1], warzywa z sosami o nieznanym składzie

Ziemniaki	w każdej postaci, mąka ziemniaczana	smażone z tłuszczem: frytki, krążki, chipsy, puree z tłuszczem
Owoce	wszystkie owoce dozwolone bez ograniczeń, suszone, w puszkach, wszystkie soki owocowe	niektóre gotowe dania z owocami[1]
Cukier	cukier, miód, dżem	
Przyprawy	Przyprawy łagodne: sól, wanilia, sok z cytryny, koperek, pietruszka, zioła, majeranek, goździki, cynamon, gałka muszkatołowa, koncentrat pomidorowy, oliwki, pikle, ocet winny, drożdże	niektóre rodzaje curry, mieszanek przyprawowych, sosów w proszku, sosów sojowych, sosów pomidorowych, ketchupów[1], uwaga na ostre przyprawy
Zupy	domowe zupy i buliony przygotowane z warzyw świeżych, mrożonych i dozwolonych produktów	W początkowym okresie choroby niewskazane są zupy z warzyw wzdymających, większość zup z puszek, z proszku, i innych gotowych, kostki bulionowe
Przegryzki	wafle ryżowe, chrupki kukurydziane, popcorn	wszystkie zawierające pszenicę, żyto, owies, jęczmień

[1] po sprawdzeniu składników
[2] nietóre produkty mogą zawierać dodatek mąki, przed podaniem powinny być sprawdzone na obecność mąki pszennej płynem Lugola. Zmiana barwy jednej kropli płynu Lugola umieszczonego na badanym produkcie z wiśniowo-pomarańczowej na granatową wskazuje na obecność mąki i produkt taki powinien być wykluczony z diety

PRODUKTY SPOŻYWCZE NATURALNIE BEZGLUTENOWE

AMARANTUS – szarłat

Ziarna amarantusa charakteryzują się wysoką wartością odżywczą: zawierają wysokowartościowe, łatwoprzyswajalne, niezawierające glutenu białko, dużo kwasów jedno- i wielonienasyconych, antyoksydanty i błonnik pokarmowy w ilościach większych niż inne zboża. Ziarna amarantusa są też źródłem składników mineralnych, zwłaszcza wapnia, magnezu, fosforu, potasu oraz żelaza. Zawartość witamin w tych nasionach jest zbliżona do innych zbóż.

Mąka z ziaren amarantusa z uwagi na brak glutenu nie nadaje się do wypieku chleba czy ciast, ale jest doskonałym dodatkiem wzbogacającym wartość odżywczą produktów spożywczych. Ze względu jednak na znaczna zawartość tłuszczu łatwo ulega jełczeniu, dlatego nie należy jej długo przechowywać.

Popping (amarantus ekspandowany) jest produktem z ziaren amarantusa otrzymywanym w takim samym procesie jak popcorn. Nadaje się do bezpośredniego spożycia np., z jogurtem, kefirem, miodem. Ziarna amarantusa muszą być poddane procesowi obróbki termicznej ze względu na zawartość skrobi, mogą być stosowane jako składnik potraw gotowanych, duszonych i zapiekanek.

GRYKA ZWYCZAJNA
Nasiona gryki charakteryzują się wysoką wartością odżywczą. Są bogate w bezglutenowe białko o dobrze zbilansowanym składzie aminokwasowym, błonnik pokarmowy oraz składniki mineralne i witaminy. Zawartość węglowodanów i tłuszczów jest porównywalna z innymi zbożami. Grykę wykorzystuje się głównie jako surowiec do produkcji kaszy, rzadziej mąki i przetworów mącznych. Kasza gryczana jest wśród kasz jedną z cenniejszych pod względem wartości odżywczych i dietetycznych. Spożywanie jej jest szczególnie zalecane w dolegliwościach przewodu pokarmowego i anemii.

KUKURYDZA ZWYCZAJNA
Ziarna kukurydzy charakteryzują się znaczną zawartością węglowodanów, stosunkowo zaś niedużą zawartością białka i składników mineralnych (w porównaniu ze zbożami chlebowymi). To także cenne źródło witaminy B_1 i PP, karotenu oraz błonnika. Z ziaren kukurydzy produkowana jest mąka, płatki, kasza, olej, cukier i alkohol. Można również spożywać ziarna prażone (popcorn), bądź gotowane kolby.

MANIOK
Z bulw manioku otrzymywany jest maniok suszony, mączka maniokowa i tapioka. procesie produkcji otrzymuje się również skrobię maniokową zbliżoną pod względem właściwości do skrobi ziemniaczanej.
Tapioka powstająca ze skrobi manioku jest produktem zawierającym niewiele białka i dużo węglowodanów. Tapioki w postaci mąki używa się jako zagęszczacza do zup, sosów, musów owocowych. Granulat z tapioki (tzw. perełki) stosuje się jako dodatek do zup, sałatek deserów (leguminy, budynie).

PROSO ZWYCZAJNE
Najbardziej znanym produktem otrzymywanym z prosa jest kasza jaglana. Z ziaren prosa można również wytwarzać mąkę. Kasz jaglana jest produktem łatwo strawnym, charakteryzującym się wysoką wartością odżywczą. Ze względu na gorzkawy smak, należy ją przed gotowaniem przepłukać wrzątkiem, a po ugotowaniu odcedzić. Ugotowana kasza może być składnikiem zarówno dań pikantnych, jak i słodkich. Jest świetnym dodatkiem do krupniku i duszonych mięs.

RYŻ SIEWNY
Ziarna ryżu są źródłem węglowodanów, błonnika, składników mineralnych i witamin z grupy B. Najmniej przetworzonym i dlatego najwartościowszym jest ryż brązowy. Stosunkowo dużo składników odżywczych zawiera ryż paraboiled, oraz ryż długoziarnisty basmatti. W sprzedaży są dostępne również rożne produkty ryżowe: płatki, mąka, makaron, wafle.

SORGO ZWYCZAJNE
Charakteryzuje się dużą zawartością węglowodanów, składników mineralnych (jak wapń, fosfor, potas) oraz witamin z grupy B. Odmiana sorgo o czerwonym zabarwieniu ziaren jest dodatkowo cennym źródłem antyoksydantów. Ziarna sorgo przetwarza się na mąkę, kaszę, syrop oraz alkohol. Syrop dodawany jest do wielu produktów jako substancja słodząca.

QUINOA „komosa ryżowa”
Ziarna komosy zawierają białko, którego wartość biologiczna przewyższa wartość biologiczną białka pszenicy, a nawet mleka. Są także bogate w tłuszcze, zwłaszcza nienasycone kwasy tłuszczowe, oraz błonnik pokarmowy z przewagą frakcji rozpuszczalnej. Jest również dobrym źródłem żelaza, wapnia, magnezu i witamin A i E oraz witamin z grupy B. Z ziaren wytwarza się mąkę, popping, olej. Ugotowane ziarna swym smakiem przypominają kuskus, można dodawać do zup, dań głównych, sałatek, a nawet deserów.