



5 Wojskowy Szpital Kliniczny  
z Polikliniką SPZOZ w Krakowie  
im. gen. bryg. prof. dr hab. med. Mariana Garlickiego

## Zalecenia żywieniowe w nietolerancji glutenu

### Jednostki chorobowe związane z ograniczeniem lub eliminacją glutenu:

- Celiakia – znana również jako choroba trzewna, jest trwającą przez całe życie nietolerancją glutenu - białka obecnego w niektórych zbożach
- Nieceliakalna nietolerancja glutenu – nowa jednostka chorobowa z grup glutenezależnych. Objawy pojawiają się u chorego po kilku godzinach lub dniach od kontaktu z glutenem
- Alergia na pszenicę (mechanizmy alergiczne) – reakcja alergiczna na białka zawarte w pszenicy, występuje najczęściej u dzieci

Gluten to mieszanina białek roślinnych występujących w ziarnach zbóż, tj. pszenica, jęczmień i żyto. Jest powszechnie stosowany w produkcji żywności jako substancja wiążąca wodę, stabilizująca oraz jako nośnik aromatów i przypraw.

### **W nietolerancji glutenu bezwzględnie zabronione jest spożywanie potraw i produktów zawierające:**

**pszenicę, żyto, jęczmień, owies, pszenżyto, orkisz, durum, kamut (odmiany pszenicy), oraz wszelkie wyroby z ich dodatkiem.**

### **Produktami naturalnie bezglutenowymi są:**

kukurydza, ziemniaki, soja, proso, gryka, amarantus, ryż, tapioka, maniok, soczewica, fasola, sago, sorgo i wszystkie ich przetwory, orzechy, a także mięso, owoce i warzywa.

Za bezglutenowe uznaje się również produkty, w których zawartość glutenu nie przekracza (20 mg na 1 kg produktu) i oznacza się je międzynarodowym znakiem przekreślonego kłosa.



5 WOJSKOWY SZPITAL KLINICZNY Z POLIKLINIKĄ  
SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W KRAKOWIE  
30-901 KRAKÓW, UL. WROCŁAWSKA 1-3  
<https://5wszk.com.pl/strona/1181-zalecenia-zywieniowe>

- **Przyjmowanie leków**

Gluten może być składnikiem powszechnie stosowanych leków przeciwbólowych, suplementów i preparatów witaminowych.

Poinformowanie farmaceuty o chorobie ułatwi dobór leków nie zawierających glutenu.

- **Uwagi technologiczne**

- Należy uważnie czytać skład każdego produktu spożywczego, najlepiej przed zakupem. Jeżeli nie ma pewności, że dany produkt nie zawiera glutenu (skrobie nieznanego pochodzenia, białka roślinne, itp.) należy z niego zrezygnować.
- Najlepiej kupować produkty najmniej przetworzone, możliwie wolne od konserwantów i sztucznych składników.
- Nie zaleca się dodawać do potraw żadnych składników, których składu nie jesteśmy pewni.
- Jeśli gotujemy dla całej rodziny, w której nie wszystkie osoby chorują na celiakię, najwygodniej jest przyrządzić bezglutenowe obiady dla wszystkich, zwłaszcza, że różnica w smaku, np. zupy zagęszczonej mąką pszenną i zupy zagęszczonej bezglutenowym odpowiednikiem jest praktycznie niewyczuwalna.
- Osobno, w dwóch wersjach, bezglutenowej i glutenowej, można podawać pieczywo, ugotowany w osobnych garnkach makaron itp.
- Do zagęszczania zup i sosów, zamiast mąki pszennej, można stosować mąkę ziemniaczaną, kukurydzianą, ryżową lub inną bezglutenową.

## **Zalecenia żywieniowe w celiakii**

- 1) Stosowanie diety bezglutenowej łatwostrawnej/lekkostrawnej należy rozpocząć bezpośrednio po rozpoznaniu choroby.
- 2) Przygotowując posiłki z produktów bezglutenowych w domu, należy uważać by nie doszło do zanieczyszczenia glutenem, np. poprzez użycie tej samej deski do krojenia chleba bezglutenowego i odpowiednika zawierającego gluten.
- 3) W przetwory mięsne warto zaopatrzyć się u znanych producentów, którzy nie dodają surowców zawierających gluten.



**5 WOJSKOWY SZPITAL KLINICZNY Z POLIKLINIKĄ**  
**SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W KRAKOWIE**  
**30-901 KRAKÓW, UL. WROCŁAWSKA 1-3**  
<https://5wszk.com.pl/strona/1181-zalecenia-zywieniowe>

Dodatki **dozwolone** na diecie bezglutenowej:

Agar, guma guar, guma ksantanowa, karagen, karob, mączka chleba świętojańskiego, pektyna, syrop klonowy, dekstroza, maltodekstryny, skrobia modyfikowana, acetylowany adypinian dwuskrobiowy.

### **HIGIENA PRZYGOTOWYWANIA POSIŁKÓW W DIECIE BEZGLUTENOWEJ:**

1. Należy dokładnie umyć powierzchnię roboczą, na której zamierzamy przygotować posiłek;
2. Upewnić się, czy naczynia wykorzystywane do gotowania są czyste
3. Myć ręce przed i w trakcie przygotowywania posiłków bezglutenowych
4. Produkty bezglutenowe należy przechowywać oddzielnie od produktów zawierających gluten, istnieje ryzyko zanieczyszczenia produktu bezglutenowego glutenem
5. Zadbać o wszelkie osobne naczynia do przygotowywania posiłków dla osób na diecie bezglutenowej
6. Nie należy razem kłaść na stole produktu bezglutenowego i z glutenem np. pieczywa oraz nie kroić obu rodzajów chleba na tej samej desce, przy użyciu tego samego noża
7. W przypadku potraw smażonych, potrawy bezglutenowe powinny być smażone z pierwszeństwem, a następnie potrawy zawierające gluten
8. Nie należy używać tych samych, wspólnych sztućców do nakładania dań glutenowych i bezglutenowych na wspólnym stole

Nieprzestrzeganie zasad diety bezglutenowej może przyczynić się do niedoborów składników obecnych w zakazanych produktach zbożowych. Należą do nich błonnik pokarmowy, witaminy z grupy B, cynk, selen i żelazo. W związku z tym należy zadbać o dostarczenie ich z zalecanych źródeł. Eliminacja glutenu z diety może powodować również zwiększone spożycie tłuszczów nasyconych, soli i cukru.



**5 WOJSKOWY SZPITAL KLINICZNY Z POLIKLINIKĄ**  
**SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W KRAKOWIE**  
**30-901 KRAKÓW, UL. WROCŁAWSKA 1-3**  
<https://5wszk.com.pl/strona/1181-zalecenia-zywieniowe>

Produkty i potrawy niezawierające glutenu, zawierające gluten oraz zawierające gluten w minimalnych ilościach:

GRUPY PRODUKTÓW	NIE ZAWIERAJĄ GLUTENU	MOGĄ ZAWIERAĆ GLUTEN	ZAWIERAJĄ GLUTEN
<b>Mleko i produkty mleczne</b>	Mleko świeże, mleko w kartonie, mleko zagęszczane, mleko w proszku, kefir, maślanka, jogurt naturalny, nieprzetworzony ser twarogowy i podpuszczkowy	Jogurty owocowe, maślanki smakowe, napoje czekoladowe, produkty mleczne o obniżonej zawartości tłuszczu, serki topione, śmietana (zagęstnik), wyroby seropodobne, gotowe sery białe do serników (niektórzy producenci dodają błonnik pszenny), sery pleśniowe	Napoje mleczne z dodatkiem słodzącego, jęczmiennego, produkty mleczne z ziarnami zbóż
<b>Mięso, ryby, jaja</b>	Świeże nieprzetworzone mięso, ryby, jaja	Wędliny (także te wysokogatunkowe typu szynka), zwłaszcza tzw. wędliny wysokowydajne, konserwy rybne i mięsne, wędliny podrobowe (kaszanka, pasztetowa, pasztet), wyroby garmazeryjne mięsne	Panierki do mięs i ryb oraz potrawy panierowane



**5 WOJSKOWY SZPITAL KLINICZNY Z POLIKLINIKĄ**  
**SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W KRAKOWIE**  
**30-901 KRAKÓW, UL. WROCŁAWSKA 1-3**  
<https://5wszk.com.pl/strona/1181-zalecenia-zywieniowe>

		(parówki, kotlety mielone, pulpety, hamburgery)	
<b>Tłuszcze</b>	Masło, smalec, margaryna, olej roślinny, oliwa z oliwek		Olej z zarodków pszenicy
<b>Warzywa i przetwory warzywne</b>	Wszystkie warzywa (świeże, mrożone, konserwowane bez dodatków), strączkowe (groch, fasola, soczewica), ziemniaki, skrobia ziemniaczana	Salatki z majonezem i dresingami o nieznanym składzie, przeciery pomidorowe, niektóre fasole w puszkach, placki ziemniaczane, produkty wegetariańskie typu kotlety sojowe, pasztety sojowe, majonezy sojowe	Warzywa smażone panierowane, warzywa z tartą bułką
<b>Owoce i przetwory owocowe</b>	Wszystkie owoce (świeże, mrożone, konserwowane)	Owoce suszone, wsady owocowe	
<b>Zupy</b>	Zupy domowe z dozwolonych produktów	Zupy w proszku (instant), niektóre kostki bulionowe	Zupy zaprawiane mąką, zupy z makaronem, z lanym ciastem
<b>Cukier i słodczyce</b>	Cukier, dżem, miód, landrynki, ciasta i ciastka upieczone z dozwolonych produktów, kisiele i budynie domowe z mąki ziemniaczanej, ciasta i ciastka ze	Guma do żucia, żelki, nadziewane cukierki, batony, gotowe budynie, lody, czekolada i czekoladki, chipsy	Ciasta i ciastka upieczone z niedozwolonych mąk lub z niedozwolonym proszkiem do pieczenia,



	znakiem „Przekreślonego Kłosa”		słód jęczmienny
<b>Napoje</b>	Herbata, kawa naturalna, soki owocowe, wody mineralne, kompoty, napary z ziół, czyste alkohole	Niektóre tanie kawy rozpuszczalne, zwłaszcza aromatyzowane, czekolada do picia na gorąco, napoje owocowo-warzywne, alkohole z dodatkami smakowymi	Kawa zbożowa, kakao owsiane, napoje słodzone słodem jęczmiennym, piwo
<b>Przyprawy</b>	Sól, pieprz, zioła (bez ostrzeżeń o glutenie), ocet winny, ocet jabłkowy, bezglutenowy sos sojowy Tamari	Jednorodne przyprawy, jarzynki typu vegeta, mieszanki przypraw (np. curry), musztardy, keczupy, sosy w proszku gotowe dipy i dressingi	
<b>Inne</b>	Proszek do pieczenia bezglutenowy, soda spożywcza, komunikanty niskoglutenowe	Preparaty do odchudzania, niektóre leki i preparaty wielowitaminowe, niektóre aromaty, cukier waniliowy	Zwykły proszek do pieczenia, hydrolizowane białko roślinne, seitan (zastępnik mięsa stosowany przez wegetarian) komunikanty z mąki pszennej, zwykłe opłatki świąteczne

