



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

## DIETA BEZGLUTENOWA

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.

### 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 glutenozależnych. 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

### **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,



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>

sorgo i wszystkie ich przetwory,  
orzechy,  
mięso,  
owoce,  
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.

#### **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,

Gluten może być składnikiem powszechnie stosowanych leków przeciwbólowych, suplementów i preparatów witaminowych. Poinformowanie farmaceuty o chorobie ułatwi dobór leków nie zawierających glutenu.

Dietę bezglutenową łatwostrawną/lekostrawną wprowadzamy do codziennego żywienia bezpośrednio po rozpoznaniu choroby.

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.

W przetwory mięsne warto zaopatrzyć się u znanych producentów, którzy nie dodają surowców zawierających gluten.

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.

Do zagęszczania zup i sosów, zamiast mąki pszennej, można stosować mąkę ziemniaczaną, kukurydzianą, ryżową lub inną bezglutenową.

#### **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



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>

4. Produkty bezglutenowe należy przechowywać oddzielnie od produktów zawierających gluten, istnieje ryzyko zanieczyszczenia produktu bezglutenowego glutenem;
5. Zadbaj 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;

Nieprzestrzeżenie 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.

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

<b>GRUPY PRODUKTÓW</b>	<b>NIE ZAWIERAJĄ GLUTENU</b>	<b>MOGĄ ZAWIERAĆ GLUTEN</b>	<b>ZAWIERAJĄ GLUTEN</b>
<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 garnażeryjne mięsne	Panierki do mięs i ryb oraz potrawy panierowane



		(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 słodycze</b>	Cukier, dżem, miód, landrynki, ciasta i ciastka upieczone z dozwolonych produktów, kisiele i budynie domowe z mąki ziemniaczanej, ciasta i ciastka ze znakiem „Przekreślonego Kłosa”	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, sód 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
	Sól, pieprz, zioła (bez ostrzeżeń o glutenie),	Jednorodne przyprawy,	



<b>Przyprawy</b>	ocet winny, ocet jabłkowy, bezglutenowy sos sojowy Tamari	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



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>