



U.26 DIETA BEZGLUTENOWA

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ
Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji w Poznaniu im. prof. Ludwika Bierkowskiego
ul. Dojazd 34, 60-631 Poznań



Wydanie 1

Obowiązuje 07.01.2025

Strona 1/2

Dieta bezglutenowa to model żywienia polegający na całkowitym wykluczeniu glutenu- mieszaniny białek roślinnych(gliadyny i gluteiny), obecnych w niektórych zbożach, takich jak pszenica, żyto, jęczmień oraz w większości przypadków owies (z powodu zanieczyszczeń glutenem w procesie przetwarzania). Dieta ta nie jest uniwersalnym sposobem odżywiania- stosowana jest wyłącznie w przypadkach medycznych wskazań, takich jak celiakia, gdzie spożycie nawet niewielkiej ilości glutenu prowadzi do uszkodzenia błony śluzowej jelita cienkiego, a także w przypadkach alergii czy nadwrażliwości na gluten, gdzie może wywoływać różnorodne objawy ogólnoustrojowe.

Dieta bezglutenowa powinna być poza tym bogata w białko, uboga w tłuszcze, z niską zawartością wielocukrów. Dieta bezglutenowa jest zalecana w przypadku:

- celiakii (choroby trzewnej)- autoimmunologicznej choroby, w której spożywanie glutenu prowadzi do uszkodzenia błony śluzowej jelita cienkiego.
- nieceliakalnej nadwrażliwości na gluten (NCGS)- schorzenia objawiającego się dolegliwościami ze strony układu nerwowego po spożyciu glutenu, bez cech autoimmunologicznych lub alergicznych.
- alergii na pszenicę- reakcji alergicznej na białka zawarte w pszenicy, w tym gluten.

Dieta bezglutenowa wymaga całkowitego wykluczenia produktów zawierających gluten. Do produktów zakazanych należą:

- pszenica (w tym orkisz i kamut),
- żyto,
- Jęczmień,
- owies(o ile nie jest certyfikowany jako bezglutenowy).

Zaleca się stosowanie technik kulinarnych, które sprzyjają lekkostrawności, takich jak gotowanie, pieczenie (w pergaminie lub folii aluminiowej), duszenie czy przygotowywanie na parze. Ważne jest unikanie smażenia w głębokim tłuszczu oraz minimalizowanie stosowania dodatków mogących zawierać gluten. W leczeniu celiakii zaleca się nieprzerwanie stosowanie diety bezglutenowej do końca życia. Należy pamiętać, że wiele gotowych produktów spożywczych dostępnych w sprzedaży może zawierać gluten tylko jako jeden ze składników obecnych w produkcie (na przykład zagęszczacze na bazie skrobi pszennej w jogurtach lub bulionach). Jeżeli nie ma pewności, że dany produkt nie zawiera glutenu, bezpieczniej jest z niego zrezygnować. Należy zachować również ostrożność w podawaniu konserw, półproduktów, koncentratów, potraw wieloskładnikowych gotowych do spożycia.

Ze względu na ryzyko zanieczyszczeń krzyżowych, szczególną uwagę należy zwrócić na:

- używanie oddzielnych przyborów kuchennych (np. noży, desek do krojenia).
- przechowywanie produktów bezglutenowych w sposób uniemożliwiających ich kontakt z produktami zawierającymi gluten.

Bezpieczne produkty dla osób na diecie bezglutenowej oznaczone są:

- symbolem „przekreślonego kłosa”,
- napisem „produkt bezglutenowy”,
- informacją „z natury wolne od glutenu” (po wcześniejszym upewnieniu, że produkt nie był zanieczyszczony).



U.26 DIETA BEZGLUTENOWA

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ
Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji w Poznaniu im. prof. Ludwika Bierkowskiego
ul. Dojazd 34, 60-631 Poznań



Wydanie 1

Obowiązuje 07.01.2025

Strona 2/2

WYKAZ PRODUKTÓW I POTRAW WSKAZANYCH I PRZECIWSKAZANYCH

Nazwa produktu lub potrawy	Produkty dozwolone	Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe	zboża i produkty bezglutenowe, takie jak ryż, kukurydza, amarantus, pieczywo ryżowe, makaron ryżowy, pieczywo kukurydziane, produkty z mąki ziemniaczanej i sojowej, kaszki ryżowe i kukurydziane, kasza jaglana, gryczana, tapioka, sago, sorgo, skrobia pszenna bezglutenowa, produkty oznaczone symbolem „Przekreślony kłós” lub napisem „Produkt bezglutenowy”, specjalnie gotowe pieczywo bezglutenowe i makaron bezglutenowy	produkty zawierające gluten: pszenica, owies, jęczmień pieczywo pszenne i żytnie, makarony tradycyjne, otręby, płatki owsiane i pszenne, musli, kasza manna, pszenna, orkiszowa, pieczywo chrupkie z glutenem
Tłuszcze	masło, margaryna, oleje roślinne, (słonecznikowy, rzepakowy, oliwa z oliwek) dressing na bazie dozwolonych olejów	smalec, tłuszcze, zwierzęce, margaryny zawierające mleko, produkty z dodatkiem glutenu
Zupy	domowe buliony, klarowane wywary, kremy warzywne bez dodatku mleka i glutenu, zupy z dodatkiem ryżu, kaszy jaglanej, kukurydzianej	zupy na bazie pszenicy, jęczmienia czy innych produktów glutenowych, gotowe zupy instant
Warzywa	wszystkie warzywa surowe i gotowane, szczególnie marchew, ziemniaki, dynia, cukinia, pietruszka, buraki	warzywa konserwowe zawierające gluten, mieszanki warzywne w sosach z glutenem
Ziemniaki	ziemniaki, gotowane, pieczone, puree, przygotowywane bez dodatku mleka i glutenu	gotowe puree ziemniaczane z dodatkiem glutenu, ziemniaki smażone w panierkach
Owoce	wszystkie świeże owoce oraz suszone bez dodatków glutenu (rodzynki, daktyle, morele)	owoce kandyzowane z dodatkiem glutenu, gotowe desery owocowe zawierające gluten
Cukier	cukier biały, brązowy, miód, syropy bezglutenowe (np. klonowy)	cukier puder z dodatkiem glutenu, słodziki z glutenem
Produkty mleczne oraz sery	mleko świeże i UHT, mleko bezlaktozowe, jogurty naturalne bez dodatku glutenu, kefiry, sery białe i żółte bez konserwantów	produkty mleczne zawierające gluten, gotowe serki smakowe, desery mleczne, niektóre koncentraty napojów czekoladowych
Jaja	wszystkie formy jaj (gotowane, smażone, pieczone) pod warunkiem braku dodatków produktów glutenowych.	produkty jajeczne z dodatkami glutenowymi (np. panierki)
Mięso, ryby, drób	wszystkie rodzaje świeżego mięsa, ryb i drobiu gotowane, pieczone lub duszone bez panierki i dodatków zawierających gluten	Mięso w panierkach, produkty mięsne zawierające gluten (np. parówki, pasztety)
Przyprawy	sól, pieprz, cynamon, chili, ocet winny, oliwa z oliwek, naturalne przyprawy- zioła	gotowe mieszanki przypraw zawierające gluten (np. curry), proszek do pieczenia , sosy typu sojowego z glutenem, niektóre keczupy, musztardy oraz aromaty.
Napoje	kawa naturalna, herbata, kakao naturalne, soki naturalne, napary z ziół	kawy smakowe, kawa rozpuszczalna, herbaty smakowe, herbata granulowana, wody smakowe, miód pitny
Przekąski i inne	popcorn naturalny, orzechy, chipsy warzywne bez glutenu, chrupki z ciecierzycy, opłatek bezglutenowy	chipsy ziemniaczane z dodatkiem glutenu, krakersy, paluszki, opłatek z glutenem