

Dieta Bezglutenowa

Najważniejsze zasady diety bezglutenowej w praktyce.

<https://ruj.uj.edu.pl/entities/publication/e4e18668-98d4-41b0-a4e6-dcb23c40cede>
<https://ppm.sum.edu.pl/seam/resource/rest/download/inline/SUM2ff34dc4cce74710bcc8a0ff6f7e744c>
<https://archaegraph.pl/lib/1231bv/Prawo-i-zdrowie-publiczne-mid50p7j.pdf#page=19>
<https://www.ipwc.pw.edu.pl/wp-content/uploads/2023/02/IPWC-LXXXIII>

DIETA BEZGLUTENOWA

Celiakia jest chorobą o podłożu **autoimmunologicznym**, która charakteryzuje się nieprawidłową reakcją układu odpornościowego na spożywany **gluten** u osób genetycznie predysponowanych. Spożycie glutenu skutkuje uszkodzeniem błony śluzowej jelita cienkiego, co z czasem prowadzi do zespołu złego wchłaniania. Celiakia charakteryzuje się licznymi **objawami pozajelitowymi**, oraz tymi związanymi **z układem pokarmowym**. Ważnym elementem jest tutaj wczesne rozpoznanie choroby, oraz **ściśle przestrzeganie diety bezglutenowej przez całe życie**, która jest podstawą skutecznego leczenia celiakii. W diagnostyce glutenezależnej choroby trzewnej wykorzystuje się trzy typy badań: genetyczne, serologiczne oraz histologiczne błony śluzowej jelita cienkiego. Choroba ta często daje nietypowe objawy, co wydłuża etap jej zdiagnozowania. Z diety bezglutenowej eliminowane są nie tylko przetwory ze zbóż glutenowych, takie jak: kasze, płatki, otręby, kielki czy produkty na bazie mąki, ale także **produkty zawierające syropy, słody i skrobię pochodzącą z pszenicy, jęczmienia czy żyta**. W diecie bezglutenowej przy jej wieloletnim stosowaniu mogą pojawić się **niedobory minerałów i witamin**, dlatego istotnym jest, aby osoba chora na celiakię ściśle i konsekwentnie **współpracowała z dietetykiem**, którego główną rolą jest edukacja żywieniowa, oraz kontrolowanie przestrzegania zasad diety. Obecnie obowiązują dwa rozporządzenia wprowadzone przez Unię Europejską, których regulacje realnie wpływają na **rzetelność informacji znajdujących się na produktach bezglutenowych**.



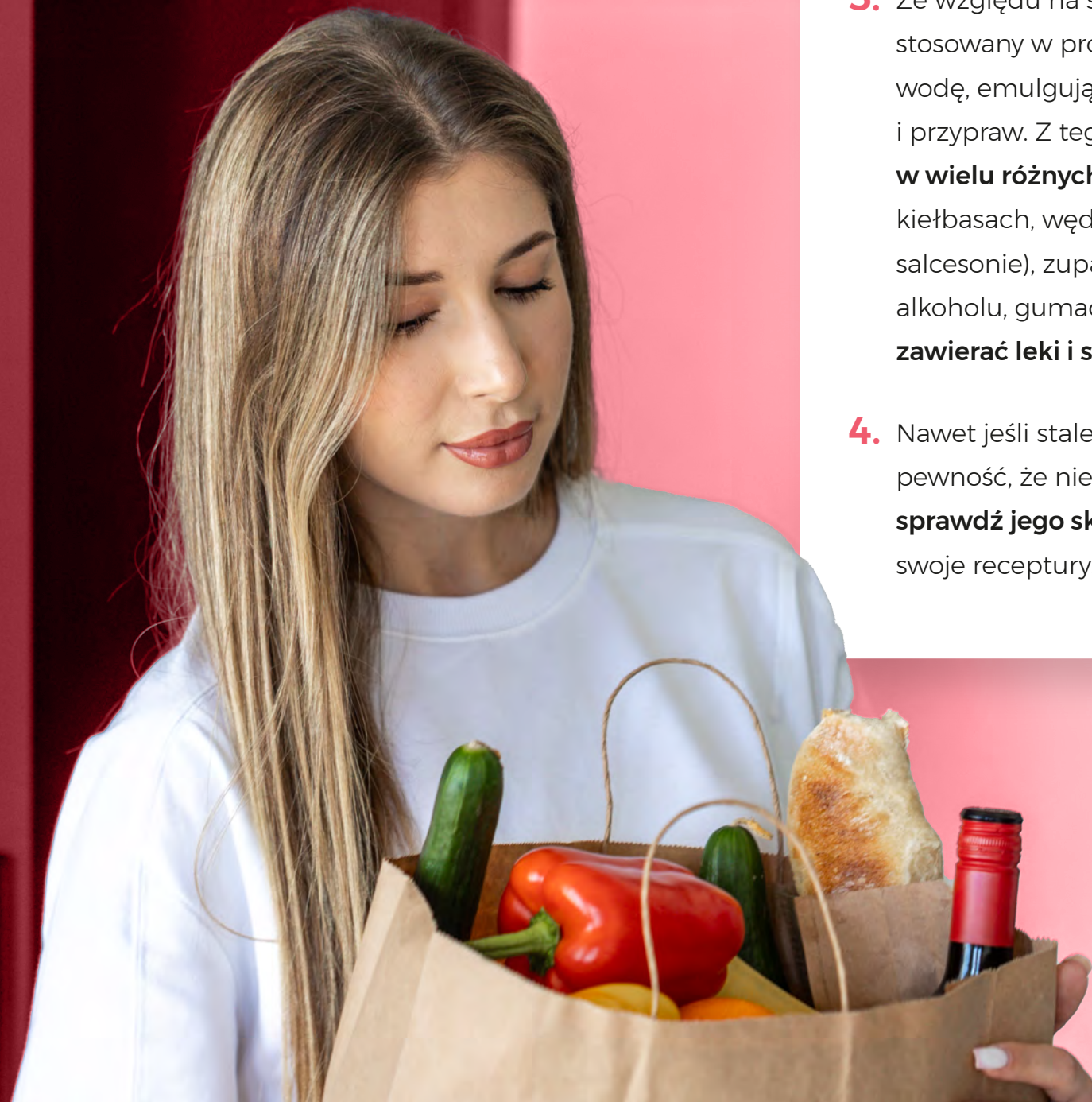
Najważniejsze zalecenia żywieniowe

- 1. Stosuj się do zasad diety bezglutenowej.** W przypadku celiakii ściśle przestrzeganie diety bezglutenowej oraz zachowanie **higieny bezglutenowej** (np. korzystanie z oddzielnych desek, noży i przyborów kuchennych) jest **jedynym sposobem leczenia**. Skuteczna eliminacja glutenu wymaga korzystania z żywności bezglutenowej, która według Kodeksu Żywnościowego FAO/WHO (2008) oznacza produkty naturalnie niezawierające glutenu lub takie, z których usunięto gluten i jego **zawartość w 1 kg produktu nie przekracza 20 mg**. Produkty, które mogłyby zawierać gluten, ale są bezglutenowe powinny posiadać na opakowaniu sformułowanie **“bezglutenowy”** i mogą być **dotatkowo oznaczone znakiem przekreślonego kłosa**. Po wprowadzeniu **restrykcyjnej diety bezglutenowej** obserwuje się poprawę samopoczucia i stanu zdrowia **po 1-35 miesiący**. **Remisja objawów występuje u 75% osób chorych** na celiakię po roku diety bezglutenowej.



- 2.** W przypadku celiakii, przed dokonaniem zakupu żywności, **szczegółowo przeanalizuj skład danego produktu** oraz upewnij się, że nie zawiera on glutenu. Zwróć szczególną uwagę na **zawarte na opakowaniach informacje** typu „może zawierać śladowe ilości glutenu”, „może zawierać zboża zawierające gluten”, „w zakładzie pakowane są produkty zawierające gluten” czy „na terenie zakładu stosowany jest gluten”. Kiedy artykuł spożywczy zawiera np. białko roślinne bądź błonnik roślinny niewiadomego pochodzenia i nie masz pewności, czy produkt zawiera gluten, **zrezygnuj z jego zakupu.**





- 3.** Ze względu na swoje właściwości gluten jest powszechnie stosowany w produkcji żywności jako substancja wiążąca wodę, emulgująca, stabilizująca oraz nośnik aromatów i przypraw. Z tego powodu **gluten może występować w wielu różnych produktach**, m.in. chałwie, chipsach, kiełbasach, wędlinach podrobowych (np. pasztetach, salcesonie), zupach i sosach w proszku, dressingach, alkoholu, gumach do żucia. **Ponadto gluten mogą zawierać leki i suplementy diety**
- 4.** Nawet jeśli stale kupujesz konkretny produkt i masz pewność, że nie zawiera on glutenu, **raz na jakiś czas sprawdź jego skład**, ponieważ producenci zmieniają swoje receptury.

5. Bezpośrednio po rozpoznaniu celiakii zaleca się stosowanie **diety bezglutenowej łatwostrawnej**, w zależności od stopnia uszkodzenia kosmków jelitowych. Pacjenci, u których celiakia wywołuje dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego, zwłaszcza pod postacią częstych biegunek, mogą odnieść **korzyść z okresowej eliminacji laktozy z diety**. Wówczas zalecane będą mleko i produkty mleczne bezlaktozowe. W nielicznych przypadkach może wystąpić **trwała nietolerancja laktozy** lub alergia na białka mleka krowiego, co wymaga eliminacji laktozy lub mleka i jego przetworów z diety na stałe. Docelowo dieta bezglutenowa powinna być **zgodna z zasadami zdrowego żywienia**.



6. Stosowanie diety bezglutenowej przez osoby dorosłe często związane jest **z przyrostem masy ciała**. Wynika to z faktu, że eliminacja zbóż i produktów glutenowych zazwyczaj **sprzyja zwiększeniu podaży tłuszczu oraz zmniejszeniu spożycia białka i błonnika**. Konieczne jest zastąpienie zbóż glutenowych **zbożami bezglutenowymi lub ziemniakami i innymi produktami skrobiowymi**. Na przyrost masy ciała wpływa **poprawa gęstości mineralnej kości** (jeśli podaż wapnia z dietą jest prawidłowa) oraz zwiększenie udziału tkanki tłuszczowej w składzie ciała. Ponadto dieta bezglutenowa bogata w produkty przetworzone **może prowadzić do rozwoju zespołu metabolicznego**.

7. Kupując produkty bezglutenowe **nie zapominaj o czytaniu etykiet pod kątem zawartości soli, cukru czy dodatków do żywności** - wybieraj te o niższej ich zawartości.

8. **Kontrowersyjnym zbożem w diecie bezglutenowej jest owies**. Często jest zanieczyszczony glutenem, ale też nawet w wersji bezglutenowej u części osób chorych na celiakię wywołuje dolegliwości.



Aktywność fizyczna

Dbaj o regularną aktywność fizyczną. Staraj się, aby codzienne aktywności, takie jak prace porządkowe, spacer, taniec, wybór schodów zamiast windy, stały się **Twoją rutyną**. Proste czynności również przynoszą korzyści dla zdrowia, a każda aktywność fizyczna jest lepsza niż jej brak. Wykonuj co najmniej **30-minutowy umiarkowany wysiłek fizyczny** (np. spacer, bieganie, jazda na rowerze lub pływanie) **każdego dnia**.

Inne elementy stylu życia

1. Wyeliminuj alkohol z diety.
2. Zrezygnuj z palenia tytoniu.
3. **Jeżeli jesteś narażony na stres**, wypracuj sposób radzenia sobie z nim. Przydatne będą techniki relaksacyjne oparte na uważności i medytacji, ćwiczenia oddechowe lub joga.



Stosowanie diety bezglutenowej może się również wiązać **z takimi niedogodnościami jak:**

- trudności w przestrzeganiu diety,
- dodatkowy koszt jedzenia,
- dodatkowy czas potrzebny na przygotowanie posiłków



Podsumowanie

Podsumowując celiakia jest chorobą wymagającą **interdyscyplinarnego podejścia**. Skuteczna diagnostyka, odpowiednia edukacja, oraz konsekwentne i świadome przestrzeganie diety bezglutenowej stanowią fundament efektywnego leczenia i prawidłowego funkcjonowania osób dotkniętych tą chorobą. Efektywne leczenie dietetyczne celiakii powinno obejmować **zarówno indywidualną, jak i grupową opiekę dietetyczną**, uwzględniającą poprawę stanu zdrowia i jakości życia pacjentów oraz wsparcie nie tylko pacjentów, ale i ich rodzin/bliskich.



Dieta: DASH Celiakia

Kaloryczność dzienna: 2000 kcal

Dieta DASH Celiakia to propozycja dla osób, które stosują dietę bez glutenu. Mogą z niej skorzystać chorzy na celiakię, osoby z nietolerancją glutenu lub ograniczające gluten ze względów zdrowotnych. Dieta ta bazuje na pełnowartościowych, bezglutenowych produktach.

Spróbuj!



UWAGA! Jeśli chorujesz na celiakię, wybieraj produkty oznaczone licencjonowanym symbolem „przekreślonego kłosa”.

Dzień 1

Łącznie kcal: 2007

Śniadanie 501 kcal

białko 25,6 g tłuszcz 29,7 g węglowodany 34,5 g 15 min



Frittata z wędzonym łososiem

Składniki:

jaja kurze - 2 sztuki (100 g)
oliwa z oliwek - 1 łyżka (10 ml)
cebula - ½ sztuki (40 g)
łosoś wędzony - ½ opakowania (35 g)
papryka czerwona - ½ sztuki (50 g)
pomidory suszone w oliwie - 2 plastry (14 g)
chleb bezglutenowy wieloziarnisty - 2 małe kromki (50 g).

Przepis

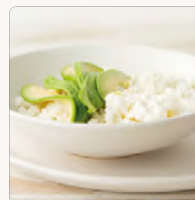
Jajka wbij do miski, przypraw według uznania i delikatnie roztrzep widelcem. Na oliwie z oliwek zeszklij pokrojoną cebulkę. Dodaj pokrojoną paprykę i suszone pomidory. Wlej masę jajeczną i usmaż frittatę. Zsuń na talerz i ulóż plastry łososia. Zjedz z chlebem.

DASH Celiakia 2000 kcal

Plan żywieniowy pochodzi z portalu <https://diety.nfz.gov.pl>

Drugie śniadanie 299 kcal

białko 20,15 g tłuszcz 16,02 g węglowodany 22,52 g 5 min



Szcypiorkowy serek wiejski z awokado i suszonymi pomidorami

Składniki:

awokado - ¼ sztuki (50 g)
pomidory suszone w oliwie - 4 sztuki (28 g)
serek wiejski - 7 ½ łyżki (150 g)
szczypiorek - 1 łyżka (5 g).

Przepis

Do miseczki z serkiem wiejskim dodaj kawałki suszonych pomidorów, drobno posiekany szczypiorek, kawałki awokado, wymieszaj.

Obiad 647 kcal

białko 30,7 g tłuszcz 32,8 g węglowodany 61,1 g 25 min



Naleśniki gryczane ze szpinakiem i tofu

Składniki:

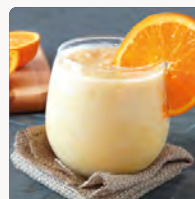
mąka gryczana - 3 ¼ łyżki (55 g)
napój kokosowy - ¼ szklanki (180 ml)
jaja kurze - 1 sztuka (50 g)
oliwa z oliwek - 1 ½ łyżki (15 ml)
szpinak świeży - 5 ¼ garści (140 g)
cebula - ¼ sztuki (50 g)
tofu - ½ opakowania (70 g)
pomidory suszone w oliwie - 3 plastry (21 g).

Przepis

Mąkę zmiksuj z napojem kokosowym i jajkiem. Na łyżce oliwy z oliwek usmaż naleśniki. Cebulę pokrój w kostkę. Podsmaż cebulę na łyżeczce oliwy z oliwek, dodaj kawałki suszonych pomidorów i szpinak. Doprav według uznania. Dodaj pokrojone tofu i smaź 3-4 minuty. Nałóż farsz na naleśniki i zwiń.

Podwieczorek 202 kcal

białko 9,6 g tłuszcz 6,4 g węglowodany 28,4 g 10 min



Jogurt z ekspandowanym amarantusem i plasterkami pomarańczy

Składniki:

jogurt naturalny - 7 łyżek (140 g)
amarantus ekspandowany - 3 ½ łyżki (10 g)
pomarańcza - ½ sztuki (100 g)
migdały - 1 łyżeczka (5 g).

Przepis

Do jogurtu dodaj pokrojoną w plastry pomarańczę, ekspandowany amarantus i migdały.

DASH Celiakia 2000 kcal

Plan żywieniowy pochodzi z portalu <https://diety.nfz.gov.pl>

Kolacja 358 kcal

białko 12,1 g tłuszcz 13,6 g węglowodany 49,8 g 35 min



Kasza jaglana zapiekana z warzywami i fetą

Składniki:

kasza jaglana, sucha - ¼ szklanki (50 g)
papryka czerwona - ½ sztuki (100 g)
seler naciowy - ½ sztuki (50 g)
bakłażan - ¼ sztuki (70 g)
oliwa z oliwek - 1 łyżeczka (5 ml)
ser feta - 1 ½ plastra (30 g).

Przepis

Kaszę jaglaną ugotuj na sypko. Paprykę pokrój w kostkę. Seler naciowy i bakłażan pokrój w plasterki. Wymieszaj warzywa z kaszą i oliwą. Dopraw według uznania i włóż do naczynia żaroodpornego. Posyp pokruszoną fetą. Piecz w 180 stopniach przez 25 min.

Dzień 2

Łącznie kcal: 2003

Śniadanie 495 kcal

białko 26,0 g tłuszcz 21,3 g węglowodany 50,8 g 10 min



Kanapki z twarogiem koperkowym i plasterkami rzodkiewki

Składniki:

chleb bezglutenowy wieloziarnisty - 3 średnie kromki (90 g)
twaróg półtłusty - 3 ½ plastra (100 g)
koperk, świeży lub suszony - 1 łyżeczka (5 g)
rzodkiewka - 4 sztuki (60 g)
olej lniany - ¼ łyżki (8 ml).

Przepis

Twaróg rozgnieć widelcem i wymieszaj z posiekanym koperkiem i olejem lnianym. Posmaruj pieczywo twarogiem. Do kanapek dodaj pokrojone w plasterki rzodkiewki.

Drugie śniadanie 306 kcal

białko 21,96 g tłuszcz 10,93 g węglowodany 33,06 g 5 min



Jogurt z masłem orzechowym i daktylami posypany borówkami

Składniki:

daktyle, suszone - 3 sztuki (21 g)
jogurt naturalny - skyr - 1 opakowanie (150 g)
masło orzechowe - 1 łyżka (20 g)
borówki amerykańskie - 1 garść (50 g).

Przepis

Do jogurtu dodaj posiekane suszone daktyle oraz masło orzechowe, wymieszaj. Następnie posyp borówkami.

DASH Celiakia 2000 kcal

Plan żywieniowy pochodzi z portalu <https://diety.nfz.gov.pl>

Obiad 648 kcal

białko 34,5 g tłuszcz 29,7 g węglowodany 64,8 g 30 min



Pieczony łosoś z ziemniakami i surówką z marchewki i moreli

Składniki:

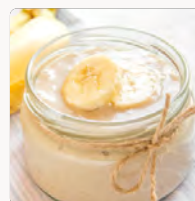
filet z łososia - ½ sztuki (140 g)
ziemniaki - 3 sztuki (280 g)
tymianek suszony - ½ łyżeczki (1 g)
olej rzepakowy - 1 łyżka (10 ml)
marchew - 1 ½ sztuki (80 g)
morele - 1 sztuka (50 g).

Przepis

Rybę przypraw według uznania i włóż do naczynia żaroodpornego. Ziemniaki obierz, pokrój w części, przypraw tymiankiem, skrop olejem rzepakowym i przenieś na blaszkę. Piecz rybę przez 20 minut, a ziemniaki przez 30 minut w temperaturze 200 stopni. Marchewki obierz, zetrzyj na tarce i wymieszaj z drobno pokrojoną morelą.

Podwieczorek 208 kcal

białko 5,4 g tłuszcz 4,3 g węglowodany 39,3 g 15 min



Buildy jaglany z masłem orzechowym i owocami

Składniki:

kasza jaglana, sucha - ¼ szklanki (30 g)
napój migdałowy - ½ szklanki (50 ml)
banan - ½ sztuki (50 g)
masło orzechowe - ¼ łyżki (5 g)
maliny, świeże lub mrożone - ½ garści (30 g).

Przepis

Kaszę jaglaną przepłucz zimną wodą, a następnie ugotuj. Zblenduj kaszę z bananem, napojem migdałowym i masłem orzechowym. Dodaj maliny.

Kolacja 346 kcal

białko 16,0 g tłuszcz 13,5 g węglowodany 44,1 g 25 min



Salatka z jajkiem, awokado i komosą ryżową

Składniki:

komosa ryżowa, sucha - ¼ szklanki (50 g)
jaja kurze - 1 sztuka (50 g)
awokado - ½ sztuki (30 g)
ogórek zielony - ¼ sztuki (150 g)
rzodkiewka - 5 sztuk (75 g)
pomidory suszone w oliwie - 1 plaster (7 g).

Przepis

Komosę ryżową ugotuj. Jajko ugotuj na twardo (około 8 minut), obierz i pokrój. Awokado, ogórek i rzodkiewki obierz i pokrój w drobną kostkę. Wymieszaj warzywa z komosą ryżową, jajkiem, awokado, pokrojonym suszonym pomidorem. Dopraw według uznania.

DASH Celiakia 2000 kcal

Plan żywieniowy pochodzi z portalu <https://diety.nfz.gov.pl>

Śniadanie 493 kcal

białko 9,3 g tłuszcz 10,7 g węglowodany 91,2 g 15 min



Płatki ryżowe z gruszką i cynamonem

Składniki:

płatki ryżowe - 6 ½ łyżki (65 g)
napój migdałowy - 1 ¼ szklanki (290 ml)
gruszka - 1 ½ sztuki (180 g)
cynamon, w proszku - ½ łyżeczki (2 g)
orzechy włoskie - 1 łyżka (10 g).

Przepis

Gruszki obierz i pokrój w kostkę. Podpraż owoce w rondelku, dodaj cynamon, płatki ryżowe i zalej napojem migdałowym. Gotuj 3-4 minuty, delikatnie mieszając. Posyp orzechami.

Drugie śniadanie 292 kcal

białko 17,2 g tłuszcz 17,8 g węglowodany 16,7 g 15 min



Sałatka z mozzarellą i kaparami

Składniki:

sałata rzymska - ¼ sztuki (100 g)
ser mozzarella - 3 ½ plastra (70 g)
pomidorki koktajlowe - 6 sztuk (120 g)
kapary - 2 łyżki (20 g)
ogórek zielony - ¼ sztuki (150 g)
dynia, pestki - 1 łyżka (10 g).

Przepis

Salatę posatkuj. Pomidorki koktajlowe pokrój na połówki. Ogórek pokrój w kostkę. Wymieszaj warzywa, dodaj kapary, pokrojoną mozzarellę i pestki dyni.

Obiad 658 kcal

białko 48,63 g tłuszcz 14,77 g węglowodany 85,1 g 25 min



Pomidorowa kasza jaglana z indykiem i pieczarkami

Składniki:

oliwa z oliwek - 1 łyżka (10 ml)
czosnek - 3 ząbki (15 g)
pomidory suszone w oliwie - 5 sztuk (35 g)
kasza jaglana, sucha - ½ szklanki (60 g)
mięso mielone z piersi indyka - ¼ szklanki (140 g)
passata pomidorowa - ¼ szklanki (200 g)
pieczarki - 5 sztuk (100 g).

Przepis

Ugotuj kaszę al dente. Podsmaż na oliwie z oliwek kawałki czosnku, dodaj suszone pomidory oraz mięso z indyka. Przypraw według uznania, dodaj kawałki pieczarek oraz passatę pomidorową. Wymieszaj z ugotowaną kaszą jaglaną.

Podwieczorek 205 kcal

białko 7,5 g tłuszcz 7,7 g węglowodany 28,7 g 15 min



Pudding chia z mango i borówkami

Składniki:

nasiona chia - 1 ½ łyżki (15 g)
mleko 2% tłuszczu - ¾ szklanki (130 ml)
mango - ¼ sztuki (50 g)
borówki amerykańskie - 1 garść (50 g).

Przepis

Przygotuj wcześniej. Nasiona chia zalej mlekiem i mieszaj przez kilka minut. Wstaw do lodówki na około 1 - 2 godziny lub na całą noc. Od czasu do czasu zamieszaj. Zgęstniały deser przelóż do pucharka, dodaj pokrojone mango i borówki.

Kolacja 365 kcal

białko 14,78 g tłuszcz 9,95 g węglowodany 57,5 g 30 min



Koperkowa sałatka z komosy ryżowej, ciecierzycy, papryki i ogórka

Składniki:

koperki, świeży lub suszony - ½ łyżeczki (2 g)
papryka czerwona - ¼ sztuki (70 g)
komosa ryżowa, sucha - ¼ szklanki (45 g)
ciecierzyca, gotowana lub z puszki - 4 łyżki (80 g)
ogórek zielony - ¼ sztuki (60 g)
oliwa z oliwek - 1 łyżeczka (5 ml).

Przepis

Komosę ryżową ugotuj i przelej zimną wodą. Wymieszaj z ciecierzycą, pokrojoną papryką i ogórkiem. Dodaj posiekany koperki i oliwę z oliwek. Przypraw według uznania i wymieszaj.



Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej



DIETA BEZGLUTENOWA

Dieta bezglutenowa zakłada eliminację glutenu, czyli mieszaniny białek roślinnych występujących w ziarnach zbóż, tj. pszenicy, jęczmieniu i żytcie. Gluten może występować w produktach przetworzonych, np. proszku do pieczenia lub wędlinach. Z tego powodu prawidłowe stosowanie diety bezglutenowej wymaga starannego czytania etykiet i składów produktów, w niektórych przypadkach również zmienionej organizacji kuchni. Dieta bezglutenowa najczęściej jest stosowana w leczeniu celiakii, nietolerancji glutenu i nieceliakalnej nadwrażliwości na gluten. Nie zaleca się eliminacji glutenu przed postawieniem diagnozy.

Najważniejsze zalecenia żywieniowe

Stosuj się do zasad diety bezglutenowej. W przypadku celiakii ścisłe przestrzeganie diety bezglutenowej oraz zachowanie higieny bezglutenowej (np. korzystanie z oddzielnych desek, noży i przyborów kuchennych) jest jedynym sposobem leczenia. Skuteczna eliminacja glutenu wymaga korzystania z żywności bezglutenowej, która według Kodeksu Żywnościowego FAO/WHO (2008) oznacza produkty naturalnie niezawierające glutenu lub takie, z których usunięto gluten i jego zawartość w 1 kg produktu nie przekracza 20 mg. Produkty, które mogłyby zawierać gluten, ale są bezglutenowe powinny posiadać na opakowaniu sformułowanie "bezglutenowy" i mogą być dodatkowo oznaczone znakiem przekreślonego kłosa.

Po wprowadzeniu restrykcyjnej diety bezglutenowej obserwuje się poprawę samopoczucia i stanu zdrowia po 1-35 miesięcy. Remisja objawów występuje u 75% osób chorych na celiakię po roku diety bezglutenowej.

1

DIETA BEZGLUTENOWA



Najważniejsze zalecenia żywieniowe

W przypadku celiakii, przed dokonaniem zakupu żywności, szczególnie przeanalizuj skład danego produktu oraz upewnij się, że nie zawiera on glutenu. Zwróć szczególną uwagę na zawarte na opakowaniach informacje typu „może zawierać śladowe ilości glutenu”, „może zawierać zboża zawierające gluten”, „w zakładzie pakowane są produkty zawierające gluten” czy „na terenie zakładu stosowany jest gluten”. Kiedy artykuł spożywczy zawiera np. białko roślinne bądź błonnik roślinny niewiadomego pochodzenia i nie masz pewności, czy produkt zawiera gluten, zrezygnuj z jego zakupu.

Ze względu na swoje właściwości gluten jest powszechnie stosowany w produkcji żywności jako substancja wiążąca wodę, emulgująca, stabilizująca oraz nośnik aromatów i przypraw. Z tego powodu gluten może występować w wielu różnych produktach, m.in. chałwie, chipsach, kielbasach, wędlinach podrobowych (np. pasztetach, salcesonie), zupach i sosach w proszku, dressingach, alkoholu, gumach do żucia. Ponadto gluten mogą zawierać leki i suplementy diety.

Nawet jeśli stale kupujesz konkretny produkt i masz pewność, że nie zawiera on glutenu, raz na jakiś czas sprawdź jego skład, ponieważ producenci zmieniają swoje receptury.

Bezpośrednio po rozpoznaniu celiakii zaleca się stosowanie diety bezglutenowej łatwostrawnej, w zależności od stopnia uszkodzenia kosmków jelitowych. Pacjenci, u których celiakia wywołuje dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego, zwłaszcza pod postacią częstych biegunek, mogą odnieść korzyść z okresowej eliminacji laktozy z diety. Wówczas zalecane będą mleko i produkty mleczne bezlaktozowe. W nielicznych przypadkach może wystąpić trwała nietolerancja laktozy lub alergii na białka mleka krowiego, co wymaga eliminacji laktozy lub mleka i jego przetworów z diety na stałe. Docelowo dieta bezglutenowa powinna być zgodna z zasadami zdrowego żywienia.

Stosowanie diety bezglutenowej przez osoby dorosłe często związane jest z przyrostem masy ciała. Wynika to z faktu, że eliminacja zbóż i produktów glutenowych zazwyczaj sprzyja zwiększeniu podaży tłuszczu oraz zmniejszeniu spożycia białka i błonnika. Konieczne jest zastąpienie zbóż glutenowych zbożami bezglutenowymi lub ziemniakami i innymi produktami skrobiowymi. Na przyrost masy ciała wpływa poprawa gęstości mineralnej kości (jeśli podaż wapnia z dietą jest prawidłowa) oraz zwiększenie udziału tkanki tłuszczowej w składzie ciała. Ponadto dieta bezglutenowa bogata w produkty przetworzone może prowadzić do rozwoju zespołu metabolicznego.

Kupując produkty bezglutenowe nie zapominaj o czytaniu etykiet pod kątem zawartości soli, cukru czy dodatków do żywności - wybieraj te o niższej ich zawartości.

Kontrowersyjnym zbożem w diecie bezglutenowej jest owies. Często jest zanieczyszczony glutenem, ale też nawet w wersji bezglutenowej u części osób chorych na celiakię wywołuje dolegliwości.

2

Ministerstwo Zdrowia



Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej
ul. Chocimska 24,
00-791 Warszawa
ncez.pzh.gov.pl

Ministerstwo Zdrowia



Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej
ul. Chocimska 24,
00-791 Warszawa
ncez.pzh.gov.pl

Zadanie realizowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021-2025, finansowane przez Ministra Zdrowia

Zadanie realizowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021-2025, finansowane przez Ministra Zdrowia



Aktywność fizyczna

1

Dbaj o regularną aktywność fizyczną. Staraj się, aby codzienne aktywności, takie jak prace porządkowe, spacer, taniec, wybór schodów zamiast windy, stały się Twoją rutyną. Proste czynności również przynoszą korzyści dla zdrowia, a każda aktywność fizyczna jest lepsza niż jej brak. Wykonuj co najmniej 30-minutowy umiarkowany wysiłek fizyczny (np. spacer, bieganie, jazda na rowerze lub pływanie) każdego dnia.

Inne elementy stylu życia

1

Wyeliminuj alkohol z diety.

2

Zrezygnuj z palenia tytoniu.

3

Jeżeli jesteś narażony na stres, wypracuj sposób radzenia sobie z nim. Przydatne będą techniki relaksacyjne oparte na uważności i medytacji, ćwiczenia oddechowe lub joga.

Bibliografia:

1. Polskie Stowarzyszenie Osób z Celiakią i na Diecie Bezglutenowej. Celiakia i dieta bezglutenowa – praktyczny poradnik. Wydanie XII, Warszawa, 2017.
2. Lange E., Włodarek D. (red): Współczesna dietoterapia. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa, 2023.



ZAPRASZAMY DO CENTRUM DIETETYCZNEGO ONLINE

Chcesz wiedzieć więcej?

Skorzystaj z bezpłatnej porady dietetycznej online na stronie

cdo.pzh.gov.pl



3



Zawartość glutenu w poszczególnych produktach

Pamiętaj, że istotny jest całokształt Twojej diety, kompozycja poszczególnych posiłków i jakość wybranych produktów. Produkty zawarte w tabeli zostały skategoryzowane pod względem zawartości glutenu, nie uwzględniają zasad zdrowego żywienia i zaleceń w innych jednostkach chorobowych.

Grupa produktów	Nie zawierają glutenu	Mogą zawierać gluten	Zawierają gluten
Warzywa 	<ul style="list-style-type: none"> wszystkie świeże mrożone (bez przypraw) przeciery i koncentraty (bez dodatków) 	<ul style="list-style-type: none"> konserwowe (np. papryka, ogórki) 	<ul style="list-style-type: none"> zagęszczone mąką glutenową z dodatkami tłustych sosów, zasmażek
Owoce 	<ul style="list-style-type: none"> wszystkie świeże mrożone kandyzowane w syropach bez dodatków 	<ul style="list-style-type: none"> suszone 	-
Produkty zbożowe 	<ul style="list-style-type: none"> zboża: kukurydza, ryż (np. biały, brązowy, dziki), proso, gryka, amarantus, sorgo, teff (młka abisyjska), quinoa (komosa ryżowa), owies oznaczony jako bezglutenowy mąki kukurydziana, ryżowa, gryczana, jaglana, amarantusowa, owsiana (muszą być oznaczone jako bezglutenowe) kasze: kukurydziana, jaglana, gryczana płatki: ryżowe, gryczane otręby: ryżowe, kukurydziane, gryczane makarony: przygotowane z mąk bezglutenowych, oznaczone jako bezglutenowe (np. kukurydziane, ryżowe, gryczane) pieczywo: przygotowane z mąk bezglutenowych, oznaczone jako bezglutenowe bulka tarta bezglutenowa wafle ryżowe, kukurydziane 	<ul style="list-style-type: none"> mąki ze zbóż dozwolonych (np. gryczana, kukurydziana, ryżowa) nieoznaczone jako bezglutenowe (mogą być zanieczyszczone glutenem) płatki kukurydziane 	<ul style="list-style-type: none"> zboża: pszenica, żyto, jęczmień, pszenżyto, orkisz, kamut, samopseza i płaskurka (gatunki pszenicy), inne odmiany pszenicy, owies mąki: pszeniana, żytnia, orkiszowa, jęczmieńna, zwykła owsiana kasze: manna, kukus, bulgur, jęczmieńna (np. perłowa, pęczak, mazurska), owsiana, kaszki zbożowe płatki: pszenne, jęczmieńne, żytnie, owsiane otręby: pszenne, żytnie, jęczmieńne, owsiane makarony: pszenne, orkiszowe, jęczmieńny, żytni pieczywo: pszenne, jęczmieńne, żytnie (w tym jasne, razowe, chrupkie, bułki, pumpernikiel, prele, macca) oraz inne nieoznaczone jako bezglutenowe bulka tarta
Ziemniaki i inne produkty skrobiowe 	<ul style="list-style-type: none"> ziemniaki, batat, maniok skrobia ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa, pszeniana bezglutenowa mąka ziemniaczana tapioka sago 	-	-
Mleko i produkty mleczne 	<ul style="list-style-type: none"> mleko (świeże i UHT) jogurt naturalny, kefir, maślanki ser biały ser żółty mleko zagęszczone mleko w proszku 	<ul style="list-style-type: none"> mleczne napoje smakowe jogurty, kefir i maślanki smakowe mielone sery białe do serników serki kanapkowe z dodatkami smakowymi serki topione 	<ul style="list-style-type: none"> napoje i desery z dodatkami mąki pszennej, skrobi pszennej, słoju jęczmieńnego, płatków zbożowych bądź innych dodatków zawierających gluten
Mięso, ryby, jaja i ich przetwory 	<ul style="list-style-type: none"> mięso, ryby i jaja świeże, nieprzetworzone wędliny i konserwy oznaczone jako bezglutenowe 	<ul style="list-style-type: none"> wędliny, kiełbasy, parówki konserwy mięsne i rybne paczkowane mięso mielone 	<ul style="list-style-type: none"> wędliny podrobowe (np. kaszanika, salceson, pasztetowa, pasztet), jeżeli zawierają dodatki glutenu potrawy panierowane (np. kotlety, filet z ryby, paluszki rybne), kotlety mielone, pulpety

4



Zawartość glutenu w poszczególnych produktach



Grupa produktów	Nie zawierają glutenu	Mogą zawierać gluten	Zawierają gluten
Nasiona roślin strączkowych i ich przetwory 	<ul style="list-style-type: none"> wszystkie, np. soja, ciecierzycza, groch, soczewica, fasola, bób mąka sojowa, napoje sojowe, przetwory sojowe np. tofu makarony z nasion roślin strączkowych (np. z soczewicy) 	<ul style="list-style-type: none"> pasty z nasion roślin strączkowych tempeh 	<ul style="list-style-type: none"> gotowe przetwory strączkowe (np. parówki sojowe, kotlety sojowe w panierce, paszety sojowe, burgery wegetariańskie)
Tłuszcze 	<ul style="list-style-type: none"> masło oleje roślinne (np. rzepakowy, oliwa z oliwek, lniany) smalec margaryny 	<ul style="list-style-type: none"> olej z kielków pszenicy 	
Orzechy, pestki, nasiona 	<ul style="list-style-type: none"> orzechy (np. włoskie, laskowe) i migdały pestki i nasiona (np. dyni, słonecznika, siewki lniane, chia) 	<ul style="list-style-type: none"> krem orzechowy orzechy i pestki: solone, w czekoladzie, w karmelu, miodzie 	<ul style="list-style-type: none"> orzechy i pestki w posypkach, panierkach i chipsach
Cukier i słodczyce, słone przekąski 	<ul style="list-style-type: none"> cukier miod syrop klonowy dżemy mleśca landrynki, lizaki ciasta z mąk bezglutenowych, ciasta i ciastka oznaczone jako bezglutenowe budyń i kisiele zagęszczone mąkami dozwolonymi inne: popcorn, chrupki kukurydziane 	<ul style="list-style-type: none"> cukier wanilinowy kisiele, budyń i galaretki w proszku (do rozrobienia) lody czekolady i czekoladki, batony, cukierki gurny do żucia chipsy ziemniaczane, nachosy 	<ul style="list-style-type: none"> ślód jęczmienny desery i słodczyce z mąk glutenowych bądź z dodatkiem zwykłego proszku do pieczenia ciasta i ciastka, biszkopty, sucharki, paluszki, drożdżówki
Napoje 	<ul style="list-style-type: none"> woda mineralna soki owocowe i warzywne (bez dodatków) herbata, kawa naturalna, napary ziołowe, kompoty, kakao 	<ul style="list-style-type: none"> herbaty aromatyzowane typu Earl Grey, herbaty owocowe kawa rozpuszczalna, napoje kawowe typu instant 2 w 1 czekolada do picia 	<ul style="list-style-type: none"> kawa zbożowa kakao owsiane napoje z dodatkiem siodu jęczmiennego
Przyprawy i sosy 	<ul style="list-style-type: none"> zioła świeże i suszone jednoskładnikowe (np. bazylija, oregano, kurkuma, cynamon, imbir) mieszanki ziół (np. prowansalskie) domowe sosy sałatkowe pieprz ziarnisty ocet winny i jabłkowy sól (np. kuchenna) 	<ul style="list-style-type: none"> mieszanki przypraw (np. curry) musztarda keczup chrzan w słoiku majonez zwykły, wegański (np. sojowy) 	<ul style="list-style-type: none"> przyprawy uniwersalne w różnych formach (np. kostki bulionowe, przyprawy w płynie) sosy gotowe lub w proszku sos sojowy
Dania gotowe 	<ul style="list-style-type: none"> mrożone warzywa lub owoce pasty i przecięry warzywne 	<ul style="list-style-type: none"> w zależności od składu np. sałatki z sosem, zupy krem, placki ziemniaczane, mieszanki kasz i nasion roślin strączkowych 	<ul style="list-style-type: none"> typu fast food (np. zapiekanki, pizza, frytki) wyroby garmazeryjne w panierkach (np. paluszki rybne), z mąk glutenowych (np. pierogi, pyzy, kopytka) dania instant (np. sosy, zupy, owstanki) zupy z zasmażką
Inne 	<ul style="list-style-type: none"> proszek do pieczenia bezglutenowy soda spożywcza drożdże 	<ul style="list-style-type: none"> aromaty posypki i dekoracje do ciast komunikanty niskoglutenu 	<ul style="list-style-type: none"> zwykły proszek do pieczenia zakwas z mąki glutenowej seitan kielki i zarodki pszenne opłatki i komunikanty



Przykładowy jadłospis jakościowy w diecie bezglutenowej

ŚNIADANIE:

Kanapki z hummusem i warzywami

- chleb bezglutenowy
- hummus: ciecierzycza, pasta sezamowa (tahini), oliwa z oliwek, sok z cytryny, czosnek, kumin, pieprz
- jajko
- świeże warzywa, np. papryka czerwona, pomidor, ogórek
- kielki, np. brokuła, rzodkiewki

II ŚNIADANIE:

Zupa krem z kalafiora z grzankami

- | | |
|---------------------------------|----------------------------|
| zupa: | grzanki: |
| • kalafior | • chleb bezglutenowy |
| • ziemniaki | • oliwa z oliwek lub masło |
| • cebula | • papryka słodka i ostra |
| • bulion | • czosnek |
| • śmietana | |
| • koper, pieprz, | |
| papryka słodka i ostra, czosnek | |



OBIAD:

Faszerowany filet z kurczaka, kasza z warzywami, surówka

- | | |
|---|----------------------|
| • filet z piersi kurczaka | surówka: |
| • szpinak | • kapusta pekińska |
| • mozzarella | • ogórek |
| • kasza gryczana | • papryka |
| • warzywa, np. fasolka szparagowa, brokuł, kalafior, papryka, cebula, cukinia | • olej słonecznikowy |
| | • pieprz |

PODWIECZOREK:

Koktajl mleczno-owocowy

- jogurt naturalny
- banan
- czarne jagody
- amarantus ekspandowany

KOLACJA:

Serek wiejski z warzywami, pieczywo

- serek wiejski
- warzywa, np. pomidor, rzodkiewka, szczypior, koper
- bulka bezglutenowa



Źródła:

<https://ruj.uj.edu.pl/entities/publication/e4e18668-98d4-41b0-a4e6-dcb23c40cede>
<https://ppm.sum.edu.pl/seam/resource/rest/download/inline/SUM2ff34dc4cce74710bcc8a0ff6f7e744c>
<https://archaegraph.pl/lib/l231bv/Prawo-i-zdrowie-publiczne-mid50p7j.pdf#page=19>
<https://www.ipwc.pw.edu.pl/wp-content/uploads/2023/02/IPWC-LXXXIII>
<https://www.pzh.gov.pl/serwisy-tematyczne/instytut-zywnosci-i-zywienia/>
https://diety.nfz.gov.pl/images/plany_pdf/dash_celiakia.pdf
https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2024/04/zalecenia_dietetycy_dieta-bezglutenowa.pdf

Zdjęcia:

[Image by freepik](https://www.magnific.com/free-photo/top-view-food-crisis-concept-with-plate_40477122.htm)

[Image by freepik](https://www.magnific.com/free-photo/high-angle-delicious-orange_21467570.htm)

[Image by freepik](https://www.magnific.com/free-photo/top-view-food-crisis-concept-with-plate_40477106.htm)

[Image by freepik](https://www.magnific.com/free-photo/medium-shot-woman-shopping-with-basket_19924867.htm#fromView=search&page=1&position=37&uid=62f59546-1601-4288-81a5-3c103d2010aa&query=food+store)

[Image by KamranAydinov on Magnific](https://www.magnific.com/free-photo/woman-holding-grocery-bag-with-fresh-vegetables-bread_423230995.htm#fromView=search&page=3&position=46&uid=418c9591-9a9b-4392-867b-62df2cb181af&query=grocery+food?log-in=google)

[Image by KamranAydinov on Magnific](https://www.magnific.com/free-photo/front-view-young-attractive-female-pink-t-shirt-blue-jeans-holding-milk-glass_9548156.htm)

[Image by wayhomestudio on Magnific](https://www.magnific.com/free-photo/food-products-pat-tern-fresh-champignons-black-peppercorns-green-peas-isolated-pink-background-ingredients-cooking-cream-soup-uncooked-edible-vegetarian-vegetables-top-flat-view_13190333.htm)

[Image by freepik](https://www.magnific.com/free-photo/side-view-woman-legs-looking-phone_6234502.htm#fromView=search&page=3&position=9&uid=460a7be8-ad4b-45a5-992a-34bdb94c5ed7&query=walking+pink)

[Image by marymarkevich on Magnific](https://www.magnific.com/free-photo/young-pretty-thin-king-woman-looking-up-pink-sweater-sunglasses-isolated-pink-studio-background_11577498.htm#fromView=search&page=1&position=24&uid=9868ef8b-638b-4f98-9286-36860fed0d0&query=happy+person+on+pink+background)

[Image by benzoix on Magnific](https://www.magnific.com/free-photo/cute-romantic-girl-falling-love-smiling-hugging-herself-with-dreamy-face-standing-happy-against-pink-background_273481879.htm#fromView=search&page=2&position=28&uid=9868ef8b-638b-4f98-9286-36860fed0d0&query=happy+person+on+pink+background)