

## DIETA BEZGLUTENOWA / CELIAKIA/

Nietolerancja pokarmów może być wywołana mechanizmami immunologicznymi /alergie/ oraz nie immunologicznymi/ związane z niedoborem odpowiednich enzymów, reakcjami toksycznymi/.

Dotyczy to także pokarmów zawierających gluten.

Jedynym sposobem leczenia jest zastosowanie diety bezglutenowej, czyli pożywienia, z którego wykluczone zostaną produkty zbożowe zawierające gluten. Produkty pochodzące z pszenicy, żyta, owsa, jęczmienia należy zastąpić produktami z ryżu, kukurydzy, prosa, oraz skrobią pszenną.

W typowej celiakii, występującej na podłożu genetycznym, dietę bezglutenową powinno się stosować przez całe życie. Może ujawnić się okresowa nietolerancja glutenu, wywołana np. nietolerancją laktozy, biegunką, długotrwałą kuracją antybiotykową – wtedy dietę bezglutenową stosuje się do chwili zregenerowania błony śluzowej, czyli odbudowy kosmków jelitowych. Nieprzestrzeganie diety prowadzi do niedoborów składników pokarmowych a w konsekwencji do anemii, krzywicy, próchnicy zębów, w wieku dojrzałym do osteoporozy.

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 i cukier buraczany.

Mleko zastępuje się wówczas produktami mlekozastępczymi, jak: Nutramigen, Pregestimil, ProSobee, Humana SL. Na preparatach mlekozastępczych można przyrządzić różne potrawy, np. kisiele z żółtkiem lub owocami z mąką ziemniaczaną, lane kluski z maki kukurydzianej, skrobi pszennej.

Niedobory białka uzupełnia się, wprowadzając większą ilość mięsa z drobiu, cielęciny, wołowiny, królika, ryb (tylko dzieci powyżej 3 roku życia). Oprócz produktów zawierających gluten z diety należy wykluczyć potrawy tłuste, smażone, przetwory z mięsa – kaszankę, pasztet, pasztetówkę, konserwy, tłuste wędliny, tłuszcze zwierzęce (poza masłem i śmietaną), kawę zbożową, kakao owsiane, wody gazowane, ostre przyprawy.

Warzywa i owoce należy podawać w postaci soków, przecierów, papek, dzieciom starszym, jeśli nie mają biegunki, także w postaci drobno startych surówek. Produkty te likwidują niedobory witamin z grupy B (B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>, PP), oraz składników mineralnych (żelaza, selenu, manganu), a także błonnika pokarmowego. Pamiętajmy, że bezglutenowe produkty zbożowe są ubogie w wymienione składniki. W okresie nasilenia choroby z żywienia wyklucza się warzywa i owoce ciężko strawne. Po regeneracji kosmków jelitowych przechodzi się do diety spełniającej zasady racjonalnego żywienia, lecz nadal bezglutenowej. Racje pokarmowe powinny uwzględniać ilość produktów zgodnie z normami dla danego wieku. Dzieciom powyżej 2 lat wprowadza się stopniowo nasiona roślin strączkowych, otręby sojowe, kukurydziane, kasze gryczaną.

Jadłospis powinien składać się z 5 posiłków, regularnie podawanych w niewielkich porcjach. Dzieci chore na celiakię z reguły nie mają łaknienia, dlatego duże znaczenie ma urozmaicenie potraw, estetyka przyrządzania i podawania posiłków.

Potrawy powinny być gotowane w wodzie, na parze, w szybkowarach, naczyniach bez wody lub duszone bez tłuszczu, albo pieczone w folii przezroczystej, w garnkach glinianych. Ograniczyć powinno się potrawy smażone, pieczone w dużej ilości tłuszczu, a w czasie zaostrzenia choroby powinno się je z diety wykluczyć.

Papki jarzynowe, zupy, sosy można zagęszczać mąką ziemniaczaną, kukurydzianą, sojową, ryżową, skrobią pszenną.

Do pieczenia chleba lub ciasta bezglutenowego dobrze jest sporządzić mieszankę różnych rodzajów mąki i dodać mleko w proszku lub jajo, jeśli dziecko nie toleruje mleka. Wypieki bezglutenowe mniej wysychają, jeżeli do ciasta dodamy oliwę, miód, gotowany przetarty ziemniak, mielone orzechy. Do wypieków należy stosować drożdże, proszek bezglutenowy, ewentualnie sodę.

Obecnie w handlu jest duży asortyment gotowych produktów bezglutenowych, jak: pieczywo, ciasta, makarony, kaszki, słodczyce, mieszanki różnych rodzajów maki, z których możemy przygotować w

domu atrakcyjne potrawy.

Wszystkie produkty bezglutenowe powinny być oznaczone międzynarodowym symbolem „Przekreślony kłos” albo posiadać napis „Produkt bezglutenowy”. Według Światowej Organizacji Zdrowia dopuszczalna zawartość glutenu w produktach dietetycznych wynosi 20mg/kg.

**Uwaga!** W diecie bezglutenowej bezmlecznej należy wykluczyć mleko, sery, masło, śmietanę, zwiększyć natomiast ilość mięsa, ryb, wędlin, olejów. Dla dzieci w wieku od 1 – 3 lat wprowadza się mieszankę mlekozastępczą ProSobee lub Nutramigen.

### **Potrawy i produkty dozwolone i przeciwwskazane w celiakii**

<b>Dozwolone</b>	<b>Przeciwwskazane</b>
mąka kukurydziana kasza kukurydziana skrobia kukurydziana (meizena) mąka ryżowa płatki ryżowe ryż kleiki ryżowe skrobia ryżowa mączka ziemniaczana kasza jaglana (z prosa) mąka jaglana mąka sojowa (z soi) soja soczewica tapioka ( z bulw manioku) sago ( z palmy sojowej) sorgo skrobia pszenna mąka niskobiałkowa makarony bezglutenowe kasza gryczana (dla dzieci starszych) szałłat (amarantus)	mąka pszenna mąka żytnia kasza manna kasza jęczmienna: mazurska, perłowa, pęczak płatki owsiane otręby pszenne
pieczywo bezglutenowe ciasta: biszkopty, ciasta drożdżowe, kruche, herbatniki, wafle, krakersy, chrupki (przygotowane z wyżej wymienionych mąk), popcorn (kukurydza prażona), popping (amarantus ekspandowany)	chleb, ciasta, sucharki, biszkopty, makarony wykonane z wyżej wymienionych mąk, przetwory zbożowe z orkiszu
desery: budynie, galaretki, kisiele, zagęszczone mąka ziemniaczaną, kukurydzianą, ryżową cukier, glukoza, miód, dżemy, landrynki, lizaki, dropsy, twarda czekolada mleczna i gorzka	desery z dodatkiem maki pszennej z glutenem, czekolada nadziewana, cukierki nadziewane, batony, wafle, guma do żucia, ciasta z mąki z glutenem
mleko, napoje mleczne, kefir, jogurt, sery (jeżeli nie ma nietolerancji mleka)	jogurt z dodatkiem mąki
kakao naturalne, herbata, napary z ziół, kompoty, bobofruity, juniorfruity	kakao owsiane, kawa zbożowa „inka”, napoje gazowane, alkoholowe
mięsa chude: kurczak, indyk, królik, cielęcina, wołowina, ryby	mięsa tłuste, konserwy mięsne, rybne, kielbasy niższego gatunku, paszтетowa, mogą zawierać

wędliny: szynka, polędwica wieprzowa, z drobiu, baleron	dodatek mąki (należy sprawdzić płynem lugola)
podroby: wątroba, płuca, nerki w ograniczonych ilościach tłuszcze: olej rzepakowy, bezerukowy, sojowy, słonecznikowy, oliwa z oliwek, masło, śmietana	półprodukty gotowe – panierowane, np. filety rybne, kotlety, wszystkie potrawy w mące zawierające gluten smalec, słonina, boczek, kwaśna śmietana
warzywa i owoce dozwolone bez ograniczeń w postaci soków, napojów, przecierów, surówek, potraw gotowanych	w okresie zaostrzenia choroby: kapusta, fasola, groch, grzyby, cebula, ogórki, gruszki, śliwki, wiśnie, czereśnie
zupy i sosy mleczne, owocowe, warzywne, chudy rosół z dodatkami produktów bezglutenowych, zagęszczone mąką kukurydzianą, ziemniaczaną, sojową, skrobia pszenną	w początkowym okresie choroby niewskazane są zupy z warzyw wzdymających; wszystkie zupy i sosy zagęszczane zasmażkami, mąka zawierającą gluten, z kluskami, grzankami, makaronem wykonanym z mąki z glutenem
przyprawy łagodne: sól, wanilia, cynamon, majeranek, „jarzynka”, szczypiorek, pietruszka, koperek, kwasek cytrynowy, sok z cytryny	przyprawy ostre: ocet, musztarda, ostra papryka, pieprz