



DZIAŁ ŻYWIENIA I DIETETYKI SP ZOZ W SANOKU

DIETA BEZGLUTENOWA

Dieta bezglutenowa polega na całkowitym wykluczeniu glutenu – białka występującego w pszenicy, życie, jęczmieniu oraz ich pochodnych. Jest dietą leczniczą wymagającą ścisłego przestrzegania zasad doboru produktów.

Dieta zalecana jest w szczególności:

- w celiakii,
- w nieceliakalnej nadwrażliwości na gluten,
- w alergii na pszenicę,
- w chorobie Duhringa,
- na zlecenie lekarza w innych jednostkach chorobowych.

Cel stosowania:

- eliminacja objawów chorobowych,
- regeneracja kosmków jelitowych,
- poprawa wchłaniania składników odżywczych,
- zapobieganie powikłaniom celiakii.

Główne założenia diety

- Całkowite wykluczenie glutenu.
- Stosowanie certyfikowanych produktów bezglutenowych.
- Unikanie zanieczyszczeń krzyżowych.
- Czytanie etykiet produktów.
- Urozmaicenie diety produktami naturalnie bezglutenowymi.

Uwagi praktyczne

- Używać osobnych naczyń i sprzętów kuchennych.
- Unikać panierowania w bułce tartej.
- Kontrolować skład leków i suplementów.
- Wybierać produkty z symbolem przekreślonego kłosa.
- Dietę stosować ściśle i przewlekłe.

Uwagi technologiczne

- Stosować gotowanie, duszenie, pieczenie.
- Do zagęszczania używać mąk bezglutenowych (np. ryżowej, kukurydzianej).
- Unikać wspólnego smażenia z produktami glutenowymi.
- Przechowywać produkty bezglutenowe oddzielnie.
- Zachować szczególną higienę przygotowania potraw.

Jadłospisy układane są przez dietetyka szpitalnego zgodnie z aktualnymi normami żywienia. W razie alergii pokarmowych lub nietolerancji składników dieta jest modyfikowana indywidualnie.

- Produkty wskazane i przeciwwskazane

Grupa produktów	Produkty wskazane	Produkty przeciwwskazane / eliminowane
Produkty zbożowe	ryż, kukurydza, gryka, proso, komosa ryżowa, amarantus, pieczywo bezglutenowe	pszenica, żyto, jęczmień, orkisz, płatki pszenne, zwykłe pieczywo
Mąki i skrobie	mąka ryżowa, kukurydziana, ziemniaczana, gryczana, tapioka	mąka pszenna, żytnia, jęczmienna
Mleko i przetwory mleczne	mleko, jogurty naturalne, kefiry, sery twarogowe	produkty z dodatkiem słodu jęczmiennego
Mięso, ryby, jaja	mięso świeże, ryby, jaja	produkty panierowane, wędliny z dodatkiem glutenu
Warzywa	wszystkie świeże warzywa	warzywa w panierkach, z dodatkiem glutenu
Owoce	wszystkie owoce świeże i przetworzone	owoce w produktach z glutenem
Tłuszcze	oleje roślinne, oliwa, masło	brak przeciwwskazań (jeśli bez dodatków glutenowych)
Słodycze	słodycze bezglutenowe, gorzka czekolada, wypieki bezglutenowe	herbatniki, ciasta, wafle z mąki pszennej

Bibliografia

1. Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – PIB Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie. Red. M. Jarosz i wsp., Warszawa, wydanie aktualizowane.
2. Instytut Żywności i Żywienia / NIZP PZH – PIB *Zasady prawidłowego żywienia chorych w szpitalach*. Wytyczne dla żywienia zbiorowego zamkniętego.
3. Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 1169/2011 w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności.
4. Rozporządzenie Ministra Zdrowia w sprawie świadczeń gwarantowanych z zakresu leczenia szpitalnego – żywienie pacjentów.