

DIETA BEZGLUTENOWA

ZASTOSOWANIE:

Przeznaczona dla osób z celiakią, nietolerancją glutenu, alergią na pszenicę.

PODSTAWOWE ZALECENIA ŻYWIENIOWE:

- Eliminacja produktów zawierających gluten: pszenicy, żyta, jęczmienia, owsa (o ile nie jest certyfikowany bezglutenowy).
- Stosowanie produktów oznaczonych jako "bezglutenowe".
- Wprowadzenie mąk bezglutenowych (ryżowa, kukurydziana, gryczana, migdałowa).
- Unikanie przetworzonej żywności, mogącej zawierać ukryty gluten.

Ważna informacja - W diecie bezglutenowej szczególnie ważne jest dokładne czytanie etykiet i wybieranie produktów certyfikowanych jako "bezglutenowe". W przypadku produktów przetworzonych gluten może pojawiać się jako ukryty składnik.

GRUPA PRODUKTÓW	NIE ZAWIERAJĄ GLUTENU	MOGĄ ZAWIERAĆ GLUTEN	ZAWIERAJĄ GLUTEN
Produkty zbożowe	Zboża naturalnie bezglutenowe: ryż, kukurydza, gryka, proso, amarantus, quinoa, teff, sorgo. Kasze ze zbóż naturalnie bezglutenowych (np. kasza jagłana z prosa). Opisane lub oznaczone jako bezglutenowe: mąki, płatki ryżowe, skrobia kukurydziana i ryżowa, pieczywo i makarony, popcorn bez dodatków, certyfikowany owies, bułka tarta.	Płatki śniadaniowe kukurydziane (mogą zawierać stód jęczmienny). Mąki, kasze, makarony, chrupki i płatki ze zbóż naturalnie bezglutenowych (np. kasza jagłana, gryczana, mąka kukurydziana, ryżowa itp.) dostępne w sprzedaży ogólnej mogą zawierać gluten, chrupki kukurydziane.	Pszenica (i wszystkie jej odmiany: orkisz, samopsza i płaskurka), jęczmień, żyto, zwykły owies, mąki: pszenna, żytnia, jęczmienna, owsiana, płatki: pszenne, jęczmienne, żytnie, owsiane, kasza manna, kuskus, bulgur, kasza jęczmienna (pęczak, mazurska, perłowa), müsli, kasza owsiana, kaszki błyskawiczne zbożowe i mleczno-zbożowe, makaron pszenny, makaron żytni, pierogi, pyzy, kopytka, naleśniki, pieczywo, ciasta, ciastka, drożdżówki, pizza, bułka tarta.
Mięso, ryby, jaja	Świeże, nieprzetworzone mięso, ryby, jaja. Wędliny oznaczone jako bezglutenowe.	Wędliny, parówki, produkty z mięsa mielonego, pasty rybne, konserwy mięsne i rybne, paczkowane mięso mielone.	Panierki do mięs i ryb oraz potrawy panierowane, kotlety mielone, pulpety, pasztety, wędliny podrobowe (kaszanka, pasztetowa), jeśli zawierają zbożowe dodatki.



DIETA BEZGLUTENOWA

Mleko i produkty mleczne	Mleko świeże, UHT, zagęszczone, w proszku, kefir, maślanka, śmietana, jogurt naturalny, twaróg naturalny, ser żółty.	Jogurty, serki smakowe, napoje czekoladowe, produkty mleczne o obniżonej zawartości tłuszczu, serki topione, tanie sery żółte (tzw. wyroby seropodobne), gotowe mielone sery białe do serników (niektórzy producenci dodają błonnik pszenny).	Napoje mleczne z dodatkiem siodu jęczmiennego, jogurty z dodatkiem płatków lub otrębów zbożowych, desery mleczne ze zbożowymi dodatkami.
Tłuszcze	Masło, olej roślinny, oliwa z oliwek, masła orzechowe.	Majonezy, margaryny, olej z kiełków pszenicy.	
Cukier, stodycze, desery	Cukier, dżem, miód, syrop klonowy, melasa, ciasta i ciastka upieczone z dozwolonych produktów, kisiele, budynie, ciasta i ciastka oznaczone jako bezglutenowe.	Guma do żucia, żelki, galaretki w cukrze i w czekoladzie, nadziewane cukierki, landrynki, batony, kisiele, budynie, galaretki i puddingi, lody, czekolada i czekoladki, chipsy, cukier wanilinowy.	Ciasta i ciastka upieczone z niedozwolonych mąk lub ze zwykłym proszkiem do pieczenia, stód jęczmienny.
Napoje	Herbata i kawa naturalna, soki owocowe, wody mineralne, kompoty, napary z ziół, czyste alkohole (wódka, rum itp.), wino, piwo bezglutenowe, cydr.	Niektóre kawy rozpuszczalne, napoje kawowe typu 2 w 1, zwłaszcza aromatyzowane, czekolada do picia, alkohole z dodatkami smakowymi, mieszanki herbaciane lub yerba mate.	Kawa zbożowa, kakao i kawa z dodatkiem kawy zbożowej, napoje owsiane i słodzone siodem jęczmiennym, zbożowe „mleka” i „śmietanki”, piwo.
Przyprawy	Sól, pieprz ziarnisty, zioła, ocet winny, spirytusowy, jabłkowy, bezglutenowy sos sojowy (tamari).	Przyprawy, mieszanki przypraw np. curry, przyprawy typu vegeta, musztardy, keczupy, gotowe dipy i dresingi, kostki bulionowe, sosy w proszku, posypki i gotowe dekoracje do ciast, dodatki do ryżu do sushi.	Zwykły sos sojowy, prażona cebulka.
Inne	Bezglutenowy proszek do pieczenia, soda oczyszczona, drożdże, komunikanty niskoglutenuowe, opłatki świąteczne bezglutenowe.	Preparaty do odchudzania, niektóre suplementy diety i preparaty wielowitaminowe, niektóre aromaty.	Zwykły proszek do pieczenia, komunikanty i opłatki

