

DIETA BEZGLUTENOWA dla dzieci

I. Wskazania:

- celiakia, nietolerancja glutenu

II. Zasady diety:

- Kluczowe jest ścisłe przestrzeganie zasad diety oraz zachowanie higieny bezglutenowej, czyli:
 - Oddziel przechowywanie** – produkty bezglutenowe trzymaj w osobnych, szczelnych i oznakowanych pojemnikach.
 - unikaj zanieczyszczenia krzyżowego** – używaj osobnych naczyń, desek, sztućców, tosterów itp.
 - Czytaj etykiety** – wybieraj tylko produkty oznaczone jako „bezglutenowe” lub z certyfikatem (np. przekreślony kłosa).
 - Dbaj o czystość** – dokładnie myj ręce, blaty i sprzęty przed przygotowaniem posiłków bezglutenowych.
 - Gotuj oddzielnie** – przygotowywaj dania bezglutenowe w osobnych naczyniach lub jako pierwsze.
 - Podawaj osobno** – używaj oddzielnych talerzy i sztućców, nie mieszaj z jedzeniem zawierającym gluten.
- Wyklucza się produkty zawierające zboża glutenowe: pszenicę, żyto, jęczmień, zwykły owies lub ich krzyżówki.
- Niezbędne jest czytanie etykiet produktów, w celu upewnienia się, że nie zawierają glutenu.
- Wskazane produkty i potrawy ze zbóż naturalnie bezglutenowych: kukurydza, ryż, quinoa, proso, sorgo, amarantus, gryka, miłka abisyńska.
- Dozwolone wszystkie techniki obróbki termicznej.
- Wybierać należy produkty jak najmniej przetworzone.
- Nie zaleca się produktów wysoko przetworzonych (fast food, słodkie, słodzone i kolorowe napoje, słone przekąski, słodzone syropem glukozowo - fruktozowym).

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	PRZECIWWSKAZANE
Produkty zbożowe	zboża: kukurydza, ryż, proso, gryka, amarantus, sorgo, teff, quinoa (komosa ryżowa), tapioka, maniok, sago, owies oznaczony jako bezglutenowy. mąki: kukurydziana, ryżowa, gryczana, jagłana, amarantusowa, owsiana bezglutenowa kasze: kukurydziana, jagłana, gryczana płatki: kukurydziane, ryżowe, gryczane, jaglane makarony: kukurydziane, ryżowe. pieczywo: przygotowane z mąk bezglutenowych, w ograniczonej ilości: popcorn, chrupki kukurydziane, bułka tarta bezglutenowa	zboża: pszenica, żyto, jęczmień, pszenżyto, orkisz i inne odmiany pszenicy, zwykły owies (ze względu na zanieczyszczenia). mąki: pszenna, żytnia, jęczmienna, kasze: manna, kuskus, jęczmienna (perłowa, pęczak, mazurska), bulgur, owsiana. płatki: pszenne, jęczmienne, żytnie, owsiane. otręby: pszenne, żytnie, jęczmienne. makarony: pszenne, żytnie. pieczywo: pszenne, jęczmienne, żytnie

Mleko i produkty mleczne	mleko, jogurt naturalny, kefir, maślanka, ser biały, ser żółty, mleko zagęszczone, mleko w proszku, serki topione, śmietana	napoje i desery z dodatkiem mąki pszennej, skrobi pszennej, słoju jęczmiennego, płatków zbożowych bądź innych dodatków zawierających gluten.
Mięso, wędliny, ryby, jaja	chude mięso, bez skóry: cielęcina, wołowina, kurczak, królik, indyk, chuda wieprzowina: polędwica, schab, szynka chude wędliny , oznaczone jako bezglutenowe ryby: dorsz, mintaj, miruna, łosoś, śledź, morszczuk, makrela, sardynka, pstrąg tęczowy w ograniczonej ilości: ryby wędzone i konserwowe jaja: gotowane, sadzone, jajecznica, omlety, kotlety jajeczne	wędliny podrobowe (np. kaszanka, salceson, pasztetowa, pasztet), jeśli zawierają dodatki glutenowe. Potrawy panierowane (np. kotlety, filet z ryby, paluszki rybne), kotlety mielone, pulpety.
Tłuszcze	awokado, orzechy, oleje roślinne: olej rzepakowy, oliwa z oliwek, margaryna w ograniczonej ilości: masło	olej z kiełków pszenicy
Owoce	wszystkie świeże, mrożone, gotowane, pieczone	-
Warzywa	wszystkie świeże, mrożone, konserwowe, kiszone, pieczone, gotowane, przecięry warzywne	warzywa zasmażane lub zagęszczone mąką, soki i przecięry warzywne z dodatkiem słoju jęczmiennego, seitan (roślinny zastępnik mięsa)
Ziemniaki	gotowane, pieczone, w postaci purée	smażone z tłuszczem, chipsy
Nasiona roślin strączkowych	wszystkie	-
Napoje	woda mineralna, soki owocowe, soki warzywne (bez dodatków), herbata, kawa naturalna, napary ziołowe, kompoty, kakao napoje roślinne bez dodatku cukru (sojowy, migdałowy)	kawa zbożowa, kakao owsiane, napoje słodzone słochem jęczmiennym, piwo, napoje alkoholowe ze zbóż przeciwwskazanych
Przyprawy	wszystkie naturalne przyprawy, ketchup z ograniczoną zawartością cukrów	sos sojowy, zakwas z mąki glutenowej, zwykły proszek do pieczenia

O szczegółowe zalecenia dopytaj Dietetyka

Bibliografia:

1. Bartosik, Jabłkonowska-Lietz i wsp. Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej: Opracowanie „*DIETA BEZGLUTENOWA W PRAKTYCE*”. 2025/10
2. Lange E.: *Nieprawidłowe reakcje na pokarmy*. Współczesna dietoterapia. Wydanie II, red. Włodarek D., Lange E., Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa, 2022.
3. Polskie Stowarzyszenie Osób z Celiakią i na Diecie Bezglutenowej. *Celiakia i dieta bezglutenowa – praktyczny poradnik*. Wydanie XVIII, Warszawa, 2024.