

DIETA BEZGLUTENOWA

I. Wskazania:

- w chorobie trzewnej (celiakii),
- w nadwrażliwości na gluten,
- w alergii na gluten lub pszenicę.

II. Zasady diety:

1. 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, tostera itp.
 - **Czytaj etykiety** – wybieraj tylko produkty oznaczone jako „bezglutenowe” lub z certyfikatem (np. przekreślony kłos).
 - **Dbaj o czystość** – dokładnie myj ręce, blaty i sprzęty przed przygotowaniem posiłków bezglutenowych.
 - **Gotuj oddzielnie** – przygotowuj dania bezglutenowe w osobnych naczyniach lub jako pierwsze.
 - **Podawaj osobno** – używaj oddzielnych talerzy i sztućców, nie mieszaj z jedzeniem zawierającym gluten.
2. Należy wykluczyć z diety wszystkie produkty spożywcze zawierające gluten (nawet jego śladowe ilości). Nawet niewielkie spożycie glutenu może spowodować poważne konsekwencje zdrowotne.
3. Istotne jest, aby nie rozpoczynać stosowania diety bezglutenowej przed zakończeniem diagnostyki. Dieta bezglutenowa jest dietą eliminacyjną, dlatego należy mieć potwierdzone badaniami wskazania do jej stosowania.
4. Stosując dietę bezglutenową należy zawsze się upewnić, czy produkt, który chce się zakupić jest bezglutenowy.
5. Produkty bezglutenowe zawierają maksymalnie do 20 mg glutenu na 1 kg produktu i są oznaczone znakiem przekreślonego kłosa lub napisem „Produkt bezglutenowy”.

III. Sposoby przygotowywania potraw:

- gotowanie w wodzie lub na parze,
- duszenie bez wcześniejszego obsmażania,
- pieczenie bez dodatku tłuszczu w folii, rękawie, pergaminie, naczyniach żaroodpornych,
- niezalecane jest smażenie.

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	PRZECIWWSKAZANE
Produkty zbożowe	wszystkie produkty powinny być oznaczone jako bezglutenowe: zboża: kukurydza, ryż, proso, gryka, amarantus, sorgo, teff, quinoa (komosa	zboża: pszenica, żyto, jęczmień, pszenżyto, orkisz i inne odmiany pszenicy, zwykły owies (ze względu na zanieczyszczenia),

	ryżowa), tapioka, maniok, sago, owies oznaczony jako bezglutenowy, mąki: kukurydziana, ryżowa, gryczana, jaglana, amarantusowa, sojowa, jaglana, z nasion roślin strączkowych, kasze: kukurydziana, jaglana, gryczana, płatki: kukurydźiane, ryżowe, gryczane, otręby: ryżowe, kukurydźiane, skrobia: kukurydziana, ryżowa, ziemniaczana makarony z wymienionych zbóż m. In. kukurydźiane, ryżowe, pieczywo: przygotowane z mąk bezglutenowych, inne: popcorn, chrupki kukurydźiane, bułka tarta bezglutenowa, wafle ryżowe	mąki: pszenna, żytnia, jęczmienna, owsiana (ze względu na zanieczyszczenia), kasze: manna, kuskus, jęczmienna (perłowa, pęczak, mazurska), bulgur, owsiana, płatki: pszenne, jęczmienne, żytnie, owsiane, otręby: pszenne, żytnie, jęczmienne, makarony: pszenne, zwykły gryczany, żytni, pieczywo: pszenne, jęczmienne, żytnie (np. chleb biały i razowy, chleb chrupki, bułki, pumpernikiel, prele),
Mleko i produkty mleczne	mleko, mleko zagęszczone, mleko w proszku, jogurt naturalny, kefir, maślanka, ser biały, ser żółty, serki topione, śmietana,	napoje i desery z dodatkiem mąki pszennej, skrobi pszennej, siodu jęczmiennego, płatków zbożowych bądź innych dodatków zawierających gluten,
Mięso, wędliny, ryby, jaja	mięso, ryby i jaja świeże, nieprzetworzone wędliny i konserwy oznaczone jako bezglutenowe,	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, sezam, siemię lniane, ziarna słonecznika, pestki dyni masło, margaryna, oleje roślinne: olej rzepakowy, oliwa z oliwek,	olej z kiełków pszenicy,



UCK WUM

Owoce	wszystkie	-
Warzywa	wszystkie warzywa: surowe, gotowane, pieczone, duszone, mrożone	warzywa zasmażane lub zagęszczane mąką, soki i przeciery warzywne z dodatkiem soku jęczmiennego, seitan (roślinny zamiennik 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	kawa zbożowa, kakao owsiane, napoje słodzone słodem jęczmiennym, piwo, napoje alkoholowe ze zbóż przeciwwskazanych,
Przyprawy	sól (w ograniczonej ilości), pieprz, zioła, przyprawy jednoskładnikowe, ocet winny i jabłkowy, proszek do pieczenia bezglutenowy, soda spożywcza,	sos sojowy, zakwas z mąki glutenowej, zwykły proszek do pieczenia, kostki rosołowe i esencje bulionowe, gotowe bazy do zup i sosów, gotowe sosy sałatkowe i dressingi
Desery (w ograniczonej ilości)	wszystkie produkty bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru, bez glutenu: budyń, galaretka, kisiel, sałatki owocowe bez dodatku cukru, ciasta drożdżowe, ciasta biszkoptowe, musy owocowe, gorzka czekolada z dużą zawartością (>70%) kakao.	słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną, ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu, ciasto francuskie, wyroby czekoladopodobne.

O szczegółowe zalecenia dopytaj Dietetyka

Bibliografia:

1. Załącznik do rozporządzenia MZ w sprawie standardu organizacyjnego żywienia zbiorowego w podmiocie leczniczym wykonującym działalność leczniczą w rodzaju świadczenia szpitalne z dnia 12.12.2025: Rodzaje diet, ich charakterystyka, rekomendowane i przeciwwskazane środki spożywcze wykorzystywane w poszczególnych rodzajach diet oraz wartość odżywcza i energetyczna stosowanych diet szpitalnych dla osób dorosłych 2025 r. – zał. Modyfikacje Diet.
2. Dietetyka. Żywienie zdrowego i chorego człowieka”, Ciborowska Helena, Ciborowski Artur, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2022.