

DIETA BEZGLUTENOWA

Zastosowanie:

Dieta ta skierowana jest do osób z zaburzeniem immunogenetycznym, wynikającym z nietolerancji glutenu. Szkodliwe działanie glutenu prowadzi do spłaszczenia błony śluzowej jelita oraz zaniku kosmków jelitowych co z kolei powoduje upośledzenie trawienia i wchłanianie składników pokarmowych, zwłaszcza tłuszczów.

Charakterystyka diety:

Zasadą diety jest wyeliminowanie produktów zbożowych zawierających gluten. Gluten to białko roślinne znajdujące się: w pszenicy, jęczmieniu, życie i owsie. Pokarmy powinny być łatwostrawne bogate w pełnowartościowe białko/zwierzęce/ z ograniczeniem tłuszczu przede wszystkim zwierzęcego bez ostrych przypraw. Należy spożywać produkty określone symbolem „przekreślony kłós”. Jeśli producent np. zup w proszku nie podaje, że dodano skrobię, czy w wędlinach białko roślinne nie określając jego pochodzenia to należy z tych wyrobów zrezygnować. Szczególnie należy zwrócić uwagę na wyroby garmazeryjne /pasztety, mielonki, parówki /słodczyce nadziewana czekolada, kasztanki, paluszki krakersy, ptasie mleczko, wafle /Kiszone ogórki kapustę można spożywać np. w postaci surówek, czy zup (bez dodatku mąki) Natomiast nie można spożywać kwasu burczanego, do którego dodaje się skórkę razowca i żuru — przygotowanego z mąki żytniej. Nie ma przeciwwskazań do spożywania w diecie bigosu, smażonych potraw pod warunkiem, że przygotowane będą w domu i nie dodano glutenu /do bigosu mąki, do panierki bułki tartej maki pszennej /Można wprowadzić nasiona roślin strączkowych otręby sojowe, kukurydziane kasze gryczaną. Pamiętać należy że produkty bezglutenowe są ubogie w Wit B, B1, B2, B6, PP składniki mineralne żelazo, selen, mangan. Niedobory należy uzupełnić owocami, sokami, surówkami. Dobrym źródłem witamin z grupy B1 poza ziarnami zbóż są orzechy, ziarna słonecznika, groszek zielony, mięso, podroby, drożdże. Wit B2 występuje w mleku, jajkach, rybach. Ryby są cennym źródłem selenu. Herbata zawiera dużo manganu. Potrawy najlepiej gotować w wodzie, parze, dusić bez tłuszczu, piec w folii.

Wykaz produktów dozwolonych i zabronionych w przygotowaniu potraw

Dozwolone	Przeciwwskazane
Mąka kukurydziana, kasza kukurydziana, ryż, kleik ryżowy, skrobia kukurydziana /maizena/, makarony bezglutenowe, kukurydza, gryka, proso, tapioka, mąka ziemniaczana, kasza jaglana, gryczana, płatki ryżowe, Sinlac/mączka świętojańska.	Płatki kukurydziane /ze względu na zawartość słoju jęczmiennego/, mąka kukurydziana, ryżowa może być zanieczyszczona/, mąka pszenna, żytnia, kasza manna, płatki owsiane, chleb pszenny.

Mięso ryby ,jaja świeże, nie przetworzone indyk, królik, kurczak , gołąb, zamiast wędlin; - pieczeń z mięsa jako dodatek do kanapek Ryby ; mintaj , dorsz, miruna , makrela świeża lub wędzone Tłuszcz : margaryny bezmleczne, olej roślinny, oliwa z oliwek	Konserwy, mięsne i rybne, wędliny pasztetowa półprodukty gotowe panierowane np. filety rybne kotlety, wszystko obtoczone w mące zawierającej gluten, Tłuszcz; smalec boczek, kwaśna śmietana, słodka.
Owoce i warzywa ; w postaci soków bez cukru najlepiej w postaci świeżej, przeciery, surówki, orzechy ,słonecznik, dynia, sezam, kokos, brokuły, brukselka, por, cukinia fasolka nie z puszki, marchew tylko w postaci surówek lub sok świeży Owoce: kiwi, grejpfrut, truskawka, jabłko bez skórki cytryna, krajowe w ilości niewielkiej/ do 300g dziennie, Bobofruty,	Kapusta, kiszona fasolka groch, grzyby, cebula ogórki ,gruszki czereśnie, wiśnie, banany, melon, migdały. Po konsultacji z lekarzem lub dietetykiem w zależności od stanu pacjenta.
Desery ; galaretki na agarze, kisiel zagęszczony mąką ziemniaczaną ryżową /robione w domu/ Słaba herbata, kompot, herbaty ziołowe bez cukru ,musy.	Z dodatkiem mąki pszennej cukierki, czekolada, ciastka z cukrem. Produkty mleczne; Mleko słodkie, sery dojrzewające, żółte, jogurty, serki homogenizowane, topione, pleśniowe, żółte, kawa zbożowa, napoje gazowane, guma do żucia.
Zupy i sosy zagęszczane mąką kukurydzianą i ziemniaczaną.	Z warzyw wzdymających w początkowej fazie przeciwwskazane.
Zupy i sosy zagęszczane mąką kukurydzianą i ziemniaczaną	Bez panierki
Ziemniaki gotowane, pieczone	
Jajka ; jajecznica na parze, gotowane	

Przyprawy: łagodne, wanilia, cynamon koper, sok z cytryny szczypiorek, wanilia, pietruszka, majeranek, oregano,

Należy zwracać szczególną uwagę przy zakupie produktów czy nie ma śladowych ilości glutenu w produktach, czytać etykiety.

Pamiętajmy! bardzo szkodliwe są wszelkie konserwanty i polepszacze smaku , barwniki, substancje zapachowe, przyprawy typu, „Kucharek ”, „Vegeta” lepiej zastąpić warzywami lub ziołami.

Przykładowy jadłospis:

I śniadanie:

Kakao naturalne ,chleb bezglutenowy z masłem szynka lis sałaty pomidor.

II śniadanie:

Sok pomarańczowy , kanapka z twarogu i rzodkiewki.

Obiad:

Zupa pomidorowa z makaronem sojowym ,ryba —filet duszona w jarzynach,ziemniaki pure , sałatka z buraka i jabłka ,napój owocowy.

Podwieczorek:

Galaretka owocowa lub z kefiru ,biszkopt bezglutenowy.

Kolacja :

Jajecznica na parze ,pomidor ,pieczywo bezglutenowe masło herbata z mlekiem lub cytryną.

Biszkopt z mąki kukurydzianej i sojowej:

4 jaja

10 dag cukru

12 dag mąki kukurydzianej

2 dag mąki sojowej

Wykonanie:

Ubić pianę z białek z cukrem ,dodać żółtka cięgle ubijając. Ostrożnie wymieszać z mąką cukrem wanilinowym lub skórka z cytryny .Ciasto włożyć do formy wysmarowanej tłuszczem, wysypanej bułką tartą-bezglutenową. Piec w gorącym piekarniku 35-40 min.

BIBLIOGRAFIA

Ciborowska H., Ciborowski A. Dietetyka żywienie zdrowego i chorego człowieka . Wydawnictwo lekarskie PZWL Warszawa 2021.