WOJEWÓDZKI SZPITAL SPECJALISTYCZNY
IM. BŁOGOSŁAWIONEGO KSIĘDZA JERZEGO POPIEŁUSZKI WE WŁOCŁAWKU

ul. Wieniecka 49, 87-800 Włocławek

Choroba trzewna (celiakia)

Celiakia - to trwała nietolerancja białek glutenu powodująca charakterytyczne zmiany w błonie śluzowej jelita cienkiego, które ustępują po jego wyłączeniu z diety (dieta bezglutenowa).

Czym jest gluten?

Gluten to białko roślinne występujące w ziarnach zbóż tj. **pszenica, żyto, jęczmień oraz owies (**często zanieczyszczony podczas procesu produkcji, przechowywania lub transportu). Powszechnie gluten stosuje się w produkcji żywności jako substancja wiążąca wodę, stabilizująca, emulgująca, a także jako nośnik aromatów i przypraw.

Zalecenia dietetyczne:

1. Wyklucz z diety wszystkie produkty spożywcze, które zawierają lub mogą zawierać gluten. Nawet jego niewielka ilość może skutkować poważnymi konsekwencjami zdrowotnymi.

2. Po rozpoznaniu celiakii zalecane jest stosowanie diety bezglutenowej łatwostrawnej, ze względu na stopień uszkodzenia kosmków jelitowych. Często konieczna jest eliminacja produktów mlecznych oraz suplementacja odpowiednich preparatów witaminowych i składników mineralnych zgodnie z zaleceniami lekarza.

3. Istotne jest to, aby czytać etykiety produktów spożywczych oraz szczegółowo analizować składy.

4. Nawet jeśli stale kupujemy konkretny produkt, raz na jakiś czas warto sprawdzić jego skład i upewnić się, że nie uległ on zmianie.

5. Na opakowaniach możemy znaleźć informacje typu ,,może zawierać śladowe ilości glutenu", ,,w zakładzie pakowane są produkty zawierające gluten", ,,może zawierać zboża zawierające gluten" lub ,,na terenie zakładu stosowany jest gluten". Bezwględnie nie wybieraj takich produktów.

6. Nawet stosowanie tej samej deski do krojenia lub stolnicy podczas obróbki produktów glutenowych i bezglutenowych może wywołać uszkodzenie kosmków jelitowych.

7. Od grudnia 2014 r. producenci mają obowiązek, aby wymienić na opakowaniu pogrubioną czcionką wykaz alergenów, w tym gluten.

8. Dodatkowo, niezalecane są potrawy ciężkostrawne, tłuste, smażone, przetwory z mięsa (pasztet, kaszanka, konserwy) i warzywa wzdymające.

Produkty zalecane i niezalecane

Grupa produktów	**Dozwolone** (nie zawierają glutenu	**Względnie przeciwskazane** (mogą zawierać gluten)	**Przeciwskazane** (zawierają gluten)
Produkty zbożowe	**Zboża**: kukurydza, ryż (biały, brązowy, dziki), proso, gryka, amarantus, sorgo, komosa ryżowa, tapioka, maniok, owies oznaczony jako bezglutenowy. **Mąki**: kukurydziana ryżowa, gryczana, jaglana. **Kasze**: kukurydziana, jaglana, gryczana. **Płatki:** kukurydziane, gryczane, ryżowe. **Otręby:** ryżowe, kukurydziane. **Skrobia:** kukurydziana, ryżowa. **Makarony**: przygotowane z mąk bezglutenowych, oznaczone jako bezglutenowe. **Pieczywo** bezglutenowe **Inne:** popcorn, chrupki kukurydziane, ryż preparowany, bułka tarta bezglutenowa.	**Płatki:** kukurydziane mogą zawierać słód jęczmienny. **Mąki**: ze zbóż dozwolonych (np.gryczana, kukurydziana) nieoznaczone jako bezglutenowe, mogą być zanieczyszczone glutenem.	**Zboża**: pszenica, żyto, jęczmień, pszenżyto, orkisz, inne odmiany pszenicy, zwykły owies. **Mąki**: pszenna, żytnia, jęczmienna, owsiana. **Kasze**: manna, kuskus, jęczmienna (perłowa, pęczak, mazurska), bulgur, owsiana, kaszki zbożowe błyskawiczne. **Płatki:** pszenne, jęczmienne, żytnie, owsiane. **Otręby:** pszenne, żytnie, jęczmienne. **Makarony**: pszenne, jęczmienne, żytnie. **Pieczywo:** pszenne, jęczmienne, żytnie, bułki, maca, pumpernikiel. **Inne:** pierogi, pyzy, kopytka, naleśniki, pizza, kiełki i zarodki pszenne, bułka tarta, opłatek.

WOJEWÓDZKI SZPITAL SPECJALISTYCZNY
IM. BŁOGOSŁAWIONEGO KSIĘDZA JERZEGO POPIEŁUSZKI WE WŁOCŁAWKU

ul. Wieniecka 49, 87-800 Włocławek

Produkty zalecane i niezalecane

Grupa produktów	Dozwolone (nie zawierają glutenu	Względnie przeciwskazane (mogą zawierać gluten)	Przeciwskazane (zawierają gluten)
Warzywa i przetwory warzywne	Wszystkie warzywa świeże, mrożone, konserwowe, w postaci przecierów i soków bez dodatków. Ziemniaki, skrobia ziemniaczana, mąka ziemniaczana.	Sałatki z sosami o nieznanym składzie, warzywa w puszkach, chrzan w słoiku, placki ziemniaczane.	Warzywa zasmażane lub zagęszczone mąką, przeciery i soki warzywne z dodatkiem słodu jęczmiennego, chipsy, seitan.
Owoce i przetwory owocowe	Wszystkie owoce świeże, mrożone, konserwowe.	Owoce suszone, wsady owocowe.	_____
Nasiona roślin strączkowych	Soja, ciecierzyca, soczewica, fasola, bób, groch.	Kotlety sojowe, pasztety sojowe, majonez sojowy.	_____
Nasiona, pestki, orzechy	Sezam, nasiona słonecznika, pestki dynia, chia, migdały, orzechy, siemie lniane, babka płesznik	Masło orzechowe	_____
Mięso, ryby, jaja i ich przetwory	Mięso o niskiej zawartości tłuszczu, ryby i jaja świeże, nieprzetworzone, wędliny i konserwy oznaczone jako bezglutenowe.	Wędliny, kiełbasy, parówki, konserwy mięsne i rybne, paczkowane mięso mielone.	Wędliny podrobowe jeśli zawierają dodatki glutenowe, potrawy panierowane, kotlety mielone, pulpety,
Tłuszcze	Masło, oleje roślinne, oliwa z oliwek, margaryna miękka roślinna.	Majonez, gotowe sosy.	Olej z kiełków pszenicy.

WOJEWÓDZKI SZPITAL SPECJALISTYCZNY
IM. BŁOGOSŁAWIONEGO KSIĘDZA JERZEGO POPIEŁUSZKI WE WŁOCŁAWKU

ul. Wieniecka 49, 87-800 Włocławek

Produkty zalecane i niezalecane

Grupa produktów	Dozwolone (nie zawierają glutenu	Względnie przeciwskazane (mogą zawierać gluten)	Przeciwskazane (zawierają gluten)
Produkty mleczne	Mleko, jogurt naturalny, kefir, maślanka, ser biały, ser żółty, mleko zagęszczone	Mleczne napoje smakowe, jogurty owocowe, kefiry i maślanki smakowe, mielone sery białe do serników, serki topione, śmietana.	Napoje i desery z dodatkiem mąki pszennej, skrobi ziemniaczanej, słodu jęczmiennego, płatków zbożowych.
Cukier i słodycze	Cukier, glukoza, miód, dżem, syrop klonowy, melasa, lizaki, landrynki, budynie i kisiele zagęszczane mąkami dozwolonymi, ciasta i ciastka bezglutenowe.	Cukier wanilinowy, kisiele, budynie i galaretki w proszku, lody, czekolady, batony, cukierki, gumy do żucia.	Słód jęczmienny, desery i słodycze z mąk przeciwwskazanych, herbatniki, wafle, ciasta i ciasteczka, biszkopty, suchary, paluszki, drożdżówki, marcepan, chałwa.
Napoje	Woda mineralna, soki owocowe, soki warzywne, herbata, kawa naturalna, napary ziołowe, kompoty, kakao.	Herbaty aromatyzowane, herbaty owocowe, kawa rozpuszczalna, napoje kawowe typu instant 2w1, czekolada do picia, alkohole smakowe.	Kawa zbożowa, kakao owsiane, napoje słodzone słodem jęczmiennym, piwo, napoje alkoholowe ze zbóż przeciwskazanych.
Przyprawy	Sól, pieprz, zioła, przyprawy jednoskładnikowe, ocet winny i jabłkowy.	Vegeta, curry, kostki bulionowe, musztarda, keczup, koncentrat pomidorowy, gotowe sosy, posypki i dekoracje do ciast.	Zwykły sos sojowy, zakwas z mąki glutenowej.

Bibliografia:
M. Jarosz. Zasady prawidłowego żywienia w szpitalach. IŻŻ, 2011
M. Jarosz. Praktyczny podręcznik dietetyki. IŻŻ, 2011
H. Ciborowska, A. Rudnicka, Dietetyka, Żywienie zdrowego i chorego człowieka. PZWL, 2014
Polskie Stowarzyszenie Osób z Celiakią i na Diecie Bezglutenowej. Celiakia i dieta bezglutenowa, 2012

PRODUKT BEZGLUTENOWY

Opracowała: Małgorzata Chełminiak - dietetyk
Powyższe zalecenia mają charakter informacyjny. Najlepszym rozwiązaniem jest skonsultowanie sposobu żywienia z dietetykiem, w celu postępowania indywidualnego.