

ZASTOSOWANIE

Stosowana u osób cierpiących na celiakię, chorobę Dühringa (skórna postać celiakii) oraz posiadających alergię na gluten.

ZASADY

- Spożywaj od 4 do 5 niewielkich objętościowo posiłków dziennie, o stałych porach (3 posiłki główne i 1-2 mniejsze posiłki dodatkowe).
- Wyklucz z diety produkty zawierające gluten (tabela).
- Spożywaj posiłki w spokojnej atmosferze i bez pośpiechu.
- Dbaj o odpowiednie nawodnienie organizmu (1,5 - 2,5 l wody dziennie) w postaci wody niegazowanej, soków warzywnych oraz zielonej herbaty.
- Kupuj produkty ze znakiem „Przekreślonego kłosa”.
- Sprawdzaj dokładnie skład zakupionych produktów.

PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS JAKOŚCIOWY

I śniadanie: jajecznica z pieczarkami, pieczywo bezglutenowe z masłem, herbata

II śniadanie: sałatka owocowa, woda mineralna niegazowana

Obiad: krem z pomidorów (na warzywnym wywarze), ziemniaki puree, brokuły na parze, pieczony łosoś, kompot jabłkowy

Podwieczorek: bezglutenowe brownie z fasoli, sok pomarańczowy

Kolacja: makrela w sosie pomidorowym z pieczywem bezglutenowym, herbata ziołowa

KONTAKT

pawlak.daria@wp.pl



Wojewódzki Specjalistyczny Zespół
Zakładów Opieki Zdrowotnej
Chorób Płuc i Gruzlicy
w Wolicy k/Kalisza

DIETA BEZGLUTENOWA



	NIE ZAWIERAJĄ GLUTENU	MOGĄ ZAWIERAĆ GLUTEN	ZAWIERAJĄ GLUTEN
PRODUKTY ZBOŻOWE	Zboża naturalnie niezawierające glutenu: ryż biały i brązowy, kukurydza, gryka, proso, amarantus, quinoa, mąki i kasze ze zbóż naturalnie bezglutenowych (np. kasza jaglana z prosa, gryczana), płatki ryżowe, skrobia kukurydziana, ryżowa i z tapioki, gotowe mieszanki mączne bezglutenowe, pieczywo i makarony z mąk bezglutenowych wykonane samodzielnie oraz kupne oznakowane znakiem „Przekreślonego Kłosa”, kaszki dla dzieci ryżowe i kukurydziane, chrupki kukurydziane, popcorn, owies bezglutenowy (z zastrzeżeniami), bułka tarta bezglutenowa.	Płatki śniadaniowe kukurydziane mogą zawierać ślód jęczmienny, mąka kukurydziana, ryżowa, gryczana dostępne w sprzedaży ogólnej mogą być zanieczyszczone glutenem.	Pszenica (i jej dawne odmiany, np. orkisz, płaskurka), pszenżyto, jęczmień, żyto, zwykły owies (ze względu na zanieczyszczenia), mąka pszenna, żytnia, jęczmienna, płatki pszenne, jęczmienne, żytnie, owsiane, kasza manna, kuskus, kasza jęczmienna (pęczak, mazurska, perłowa), musli, kasze owsiane, kaszki błyskawiczne zbożowe i mleczno – zbożowe, makaron pszenny, makaron żytni, pierogi, pyzy, kopytka, naleśniki, pieczywo – każde – jeśli nie jest oznaczone jako bezglutenowe (chleb biały i razowy, bułki, bagietki, maca, pumpernikiel, pieczywo chrupkie, precele), pieczywo cukiernicze suche (herbatniki, ciastka, wafle, biszkopty, pierniczki, sucharki, paluszki itp.), ciasta, ciastka, drożdżówki, pizza, bułka do hamburgera, bułka tarta.
MIEŚSO, RYBY I JAJA	Świeże nieprzetworzone mięso, ryby, jaja.	Wędliny (także te wysokogatunkowe typu szynka), zwłaszcza tzw. wędliny wysokowydajne, konserwy rybne i mięsne, wędliny podrobowe (kaszanka, pasztetowa, pasztet), wyroby garmazeryjne mięsne (parówki, kotlety mielone, pulpety, hamburgery).	Panierki do mięs i ryb oraz potrawy panierowane.
MLEKO I PRODUKTY MLECZNE	Mleko świeże, mleko w kartonie, mleko zagęszczane, mleko w proszku, kefir, maślanka, jogurt naturalny, nieprzetworzony ser biały, żółty.	Jogurty owocowe, maślanki smakowe, napoje czekoladowe, produkty mleczne o obniżonej zawartości tłuszczu, serki topione, śmietana (zagęstnik), tanie sery żółte (tzw. wyroby seropodobne); gotowe sery białe do serników (niektórzy producenci dodają błonnik pszenny), sery pleśniowe	Napoje mleczne z dodatkiem słoju jęczmiennego, produkty mleczne z ziarnami zbóż
TŁUSZCZE	Masło, smalec, margaryna, olej roślinny, oliwa z oliwek.	Majonezy, gotowe sosy (dresingi).	-

	NIE ZAWIERAJĄ GLUTENU	MOGĄ ZAWIERAĆ GLUTEN	ZAWIERAJĄ GLUTEN
WARZYWA I PRZETWORY Z WARZYW	Wszystkie warzywa (świeże, mrożone, konserwowane bez dodatków), strączkowe (groch, fasola, soczewica), ziemniaki, skrobia ziemniaczana.	Salatki z majonezem i dresingami o nieznanym składzie, przeciera pomidorowe, niektóre fasole w puszkach, placki ziemniaczane, produkty wegetariańskie typu kotlety sojowe, pasztety sojowe, majonezy sojowe.	Warzywa smażone panierowane, warzywa z tartą bułką.
OWOCE	Wszystkie owoce (świeże, mrożone, konserwowane).	Owoce suszone, wsady owocowe	-
CUKIER, SŁODYCZE, DESERY	Cukier, dżem, miód, landrynki, ciasta i ciastka upieczone z dozwolonych produktów, kisiele i budynie domowe z mąki ziemniaczanej, ciasta i ciastka oznakowane znakiem „Przekreślonego Kłosa”.	Guma do żucia, żelki, nadziewane cukierki, batony, gotowe budynie, lody, czekolada i czekoladki, chipsy.	Ciasta i ciastka upieczone z niedozwolonych mąk lub z niedozwoloną proszkiem do pieczenia, słód jęczmienny.
NAPOJE	Herbata, kawa naturalna, soki owocowe, wody mineralne, kompoty, napary z ziół, czyste alkohole.	Niektóre tanie kawy rozpuszczalne, zwłaszcza aromatyzowane, czekolada do picia na gorąco, napoje owocowo-warzywne, alkohole z dodatkami smakowymi.	Kawa zbożowa, kakao owsiane, napoje słodzone słodem jęczmiennym, piwo.
PRZYPRAWY	Sól, pieprz, zioła (bez ostrzeżeń o glutenie), ocet winny, ocet jabłkowy, bezglutenowy sos sojowy Tamari.	Jednorodne przyprawy, jarzynki typu vegeta, mieszanki przypraw (np. curry), musztardy, keczupy, sosy w proszku gotowe dipy i dresingi.	-
ZUPY	Zupy domowe z dozwolonych produktów.	Zupy w proszku (instant), niektóre kostki bulionowe.	Zupy zaprawiane mąką, zupy z makaronem, z lanym ciastem.
INNE	Proszek do pieczenia bezglutenowy, soda spożywcza, komunikanty niskoglutenu.	Preparaty do odchudzania, niektóre leki i preparaty wielowitaminowe, niektóre aromaty, cukier waniliowy.	Zwykły proszek do pieczenia, hydrolizowane białko roślinne, seitan (zastępnik mięsa stosowany przez wegetarian) komunikanty z mąki pszennej, zwykłe opłatki świąteczne.

Uwaga! Podane informacje mają charakter orientacyjny — aby mieć całkowitą pewność, zawsze należy zapoznać się ze składem produktu przed spożyciem.