



DIETA BEZGLUTENOWA

Dieta bezglutenowa polega na wyłączeniu z jadłospisu: pszenicy, żyta, jęczmienia i owsa oraz wszelkich ich przetworów, nie wymaga rezygnacji z innych artykułów zbożowych.

Produkty mączne dozwolone w diecie bezglutenowej muszą być wytworzone ze zbóż pozbawionych glutenu:

kukurydzy, ryżu, prosa i gryki albo też z soi, mąki ziemniaczanej, tapioki itp. Można przygotować takie same potrawy jak z mąki pszennej.

Żywność bezglutenowa powinna być oznaczona międzynarodowym symbolem przedstawiającym przekreślony kłos. Jeśli korzysta się z artykułów nieoznaczonych w ten sposób, należy zawsze sprawdzić ich skład by upewnić się, czy nie zawierają składników z glutenem. Większość produktów bezglutenowych jest uboga w żelazo, witaminy z grupy B, błonnik pokarmowy, dlatego w diecie tej należy zwiększyć spożycie owoców i warzyw, także roślin strączkowych (dla dzieci starszych), a przy skłonnościach do zaparć – dodawać do potraw otręb ryżowych, sojowych lub kukurydzianych.

Bardzo polecane są również:

ryż pełnoziarnisty i kasza gryczana, będąca doskonałym źródłem węglowodanów, których w diecie bezglutenowej na ogół spożywa się zbyt mało.

W sprzedaży jest wiele produktów bezglutenowych:

pieczywo, makarony, słodczyce, ciasta oraz różne mieszanki mąki bezglutenowej, przeznaczone do przygotowania potraw w domu. Pozwala to znacznie urozmaicić jadłospis, który powinien być dostosowany do wieku dziecka i wymogów racjonalnego żywienia, a jednocześnie musi składać się wyłącznie z potraw całkowicie pozbawionych glutenu.

Przyrządzane w domu potrawy bezglutenowe z powodzeniem może jeść cała rodzina. Większość przepisów da się bowiem bez trudu dostosować do diety bezglutenowej. Na przykład zupy nie muszą być przyprawiane mąką, a zwykły makaron można zastąpić ryżem, kaszą jaglaną lub gryczaną, płatkami kukurydzianymi albo makaronem bezglutenowym. Kotlety dla wszystkich domowników mogą być obtoczone w bezglutenowej tartej bułce lub tylko w jajach, a sosy zagęszczone skrobią kukurydzianą albo samą śmietaną. Pieczywo oraz ciasta (jeśli nie kupi się tych oznaczonych przekreślonym kłosem) trzeba również zrobić w domu.

Źródło: Podstawy Naukowe Żywienia W Szpitalach, red. prof. dr hab. med Jan Dzieńieszewski, dr.med. Lucjan Szponar

Opracowała Marzena Gazda Koordynator Ds. Dietetyki