



Dieta bezglutenowa

PODSTAWOWE ZALECENIA

1. Pacjenci ze zdiagnozowaną celiakią powinni dokładnie czytać etykiety wybieranych produktów spożywczych. Preferowane są produkty bezglutenowe oznaczone znakiem przekreślonego kłosa.
2. Na domieszki glutenu należy uważać także przyjmując leki.
3. Nie należy spożywać pszenicy, jęczmienia, owsa (z wyjątkiem bezglutenowego) ani żadnych produktów, które je zawierają. Wyjątkiem są produkty oczyszczone z glutenu, np. bezglutenowa skrobia pszenna.
4. Zaleca się stosowanie diety łatwostrawnej, aby nie obciążać zmienionego chorobowo przewodu pokarmowego (nie spożywać produktów smażonych, tłustych, unikać produktów, które wywołują wzdęcia).
5. Należy spożywać duże ilości warzyw i owoców (świeżych, surowych lub nieznacznie poddanych obróbce termicznej)
6. Należy zachować szczególną ostrożność podczas przygotowywania posiłków, nawet samemu w domu, aby ich nie zanieczyścić glutenem. Powinno się używać osobnej deski, i noża do krojenia pieczywa zwykłego i bezglutenowego lub regularnie myć każdy z przyrządów i szućców.

PRODUKTY WSKAZANE	PRODUKTY NIEWSKAZANE
Ryż (biały i brązowy)kukurydza, gryka, sorgo, proso, komosa ryżowa, amarantus, kasze, makarony i mąki otrzymywane ze zbóż bezglutenowych (kasza jagłana z prosa, kasza gryczana, makaron gryczany), płatki ryżowe, skrobia kukurydziana, ryżowa, chrupki kukurydziane, owies bezglutenowy, musli bezglutenowe.	Całkowicie wyeliminować produkty zawierające gluten tj. pszenicę (orkisz, kamut, płaskurka, durum, semolina), jęczmień, żyto, pszenżyto, owies, makarony , mąki i pieczywo otrzymywane ze zbóż glutenowych, płatki pszenne, żytnie, owsiane, jęczmienne, kasze pszenne (manna, kuskus, bulgur), kasze jęczmienne (perłowa, pęczak). Wyeliminować należy kaszę owsianą, płatki, otręby owsiane, otręby pszenne, musli, dania obiadowe otrzymywane ze zbóż glutenowych (pierogi, naleśniki, kopytka, pyzy) bułkę tartą, słodkie wyroby piekarnicze otrzymywane ze zbóż glutenowych (ciasta, ciasteczka, pączki, drożdżówki, precle, rogałe, chałki, biszkopty, wafle, herbatniki, sucharki)paluszki, dania Fast-food.
Świeże i mrożone warzywa, jeśli nie są zanieczyszczone glutenem, warzywa konserwowane bez dodatków glutenu, nasiona roślin strączkowych (ciecierzyca, soczewica, fasola, soja, groch), ziemniaki.	Mleczne napoje z dodatkiem słodku jęczmiennego, koktajli nabiłowych z dodatkiem glutenowych zbóż (płatki, otręby, musli). Przetworzone mięsa i ryby w panierce ze zbóż glutenowych.
Zaleca się spożycie większości owoców, przede wszystkim świeżych, także mrożonych lub owoców konserwowych bez dodatku glutenu w składzie.	Warzywa panierowane w bułce tartej,
Chude mleko, produkty fermentowane (kefir, maślanka, jogurt naturalny) ser biały, ser żółty.	
Chude mięso (kurczak, indyk), chuda	



Dieta bezglutenowa

wieprzowina, wołowina, wędliny bezglutenowe, ryby.	zawierające gluten. Owoce przetworzone, zawierające gluten w składzie.
Masło, dobrej jakości margaryna miękka, oliwa z oliwek, oleje roślinne: rzepakowy, lniany, sojowy, słonecznikowy, sezamowy)	Olej z kiełków pszenicy, sos sojowy, proszek do pieczenia.
Woda mineralna herbaty: czarna, zielona, ziołowe, owocowe, napary z ziół, kawa, soki owocowe, warzywne, kompoty.	Mleczne napoj, koktajle nabiółowych z dodatkiem glutenowych zbó¿ (płatki, otręby, musli). Kawa zbo¿owa, napoje z dodatkiem słodujęczmiennego (w tym piwo), kakao na mleku owsianym.

Opracował: Zespół dietetyków SP ZOZ Przeworsk

Bibliografia:

1. Ciborowska H., Ciborowski A., „*Dietetyka. Żywnie zdrowego i chorego człowieka*”. Wyd. PZWL, 2022, Warszawa.
2. Krzemińska A., Bartosik P. „*Dieta bezglutenowa, kiedy stosować i od czego zacząć?*” Narodowe Centrum Edukacji Żywniowej, 2025 dostęp online <<http://ncez.pzh.gov/choroba-a-dieta/alergie-i-nietolerancje-pokarmowe/dieta-bezglutenowa-kiedy-stosowac-i-od-czego-zaczac>>
3. Walasek J., *Zalecenia żywieniowe w celiakii*, Współczesna Dietetyka 2020.