

Bez glutenu

Magazyn wydawany przez



Polskie Stowarzyszenie
Osób z Celiakią
i na Diecie Bezglutenowej

**STOWARZYSZENIE
MA JUŻ *10 lat!***

GENY I PRZECIWCIAŁA W CELIAKII
DIETA DOBRA DLA MÓZGU
ZAWODNIK MMA Z CELIAKIĄ

MEDYCINA

- 4 Jak gluten wpływa na nasz mózg** Małgorzata Żródlak
- 6 Gluten winowajcą – przejmujące relacje pacjentów**
- 9 Problemy neurologiczne osób z celiakią** Maria Stanek
- 10 „Jesteśmy to winni naszym pacjentom”**
Rozmowa z prof. Mariosem Hadjivassiliou
- 12 Leczenie nietolerancji glutenu metodami innymi niż dieta bezglutenowa – czy będzie w przyszłości możliwe?** prof. dr hab. n. med. Ewa Stachowska
- 16 Naukowcy o diagnostyce – tajemnice przeciwciał i genów w celiakii** Rozmowa z prof. Bożeną Cukrowską
- 23 Stowarzyszenie organizatorem 30. zjazdu AOECS**
Małgorzata Żródlak
- 25 Relacja z konferencji AOECs YOUR DIET, YOUR HEALTH** dr n. med. Dorota Musiał
- 27 Bezglutenowa wolność** Marta Szloser
- 29 Mikroby wchodzą na scenę – gluten i choroba trzewna**
dr n. med. Wojciech Marlicz

DIETETYKA

- 31 Dieta dobra dla mózgu** Rozmowa z dr Dariuszem Włodarkiem
- 36 Mniej cukru, soli i tłuszczów, a więcej błonnika – nowa piramida żywieniowa** Anna Maria Kobyłecka
- 38 Cukier – nieproszony gość na naszych stołach**
Małgorzata Rusek
- 41 Uwaga na enzymy „leczące celiakię”!**
dr inż. Joanna Rachtan-Janicka
- 43 Kontrola przestrzegania diety bezglutenowej**
Katarzyna Gładys
- 46 Prosto, smacznie i różnorodnie** Anna Marczevska

Bez glutenu

Magazyn wydawany przez
Polskie Stowarzyszenie
Osób z Celiakią i na Diecie
Bezglutenowej

Adres korespondencyjny:
skrytka pocztowa 22
02-796 Warszawa FUP 78
tel +48 22 253 04 97
www.celiakia.pl
info@celiakia.pl

Redakcja
Barbara Domaracka
Anna Maria Kobyłecka
Grażyna Konińska
Joanna Kostrubiec
Anna Marczevska
Paulina Sabak-Huzior
Małgorzata Żródlak

Skład DTP i druk: Edit
Korekta: Renata Grzywna
Wydano: grudzień 2016

Uwaga! Przedruk, kopiowanie, skracanie, wykorzystanie tekstów lub ich fragmentów opublikowanych w *Bez glutenu* wymaga zgody Redakcji.

STOWARZYSZENIE

- 47 Minęło 10 lat – świętujemy i wspominamy**
Małgorzata Żródlak i Barbara Domaracka
- 56 Licencje na znak Przekreślonego Kłosa – kolejny dobry rok** Barbara Domaracka
- 60 O bezglutenowym życiu w polskich miastach**
Joanna Kostrubiec
- 68 Bezglutenowcy w szpitalach i sanatoriach**
Joanna Kostrubiec
- 72 Szkoła przyjazna dzieciom ze szczególnymi potrzebami żywieniowymi na przykładzie dzieci z celiakią – nowy program Stowarzyszenia** Joanna Kostrubiec
- 74 Kropla draży skałę** Elżbieta Babicz
- 76 Gdzie jest gluten? Podsumowanie konsumenckiej akcji badania produktów** Anna Marczevska
- 78 Zostań bezglutenowym mistrzem kuchni, czyli warsztaty kulinarne Stowarzyszenia**
Justyna Bajgrowicz-Biegun i Anna Marczevska
- 81 Wypoczynek bez glutenu** Anna Marczevska

ŻYCIE NA DIECIE

- 82 Komunia święta dla bezglutenowca** Paulina Sabak-Huzior
- 84 Z celiakią da się żyć** Rozmowa z Marcinem Steczkowskim
- 86 Celiakia w życiu codziennym Raport z badania przeprowadzonego przez Fińskie Stowarzyszenie Osób z Celiakią** Eeva Laine
- 89 Bezglutenowo w Stanach**
Daria Kostrzevska-Jafiszow i Piotr Jafiszow
- 92 Od bloga glunomore.pl do wystaw malarskich na drugim krańcu świata** Rozmowa z Justyną Kisieliewicz
- 96 Dzięki przejściu na dietę odkryłem drzemiący we mnie talent kulinarny** Rozmowa z Łukaszem Kapsą
- 98 Dieta bezglutenowa oczami nastolatka** Artur Kiełb
- 100 Małaga kocha bezglutenowców** Monika Rząca
- 103 Bezglutenowa Gruzja. Da się?** Anna Maria Kobyłecka

KUCHNIA

- 105 Test piw bezglutenowych**
Anna Maria Kobyłecka, Grażyna Konińska
- 108 Z pomysłem i na każdą okazję – nowa książka autorek Kuchnia polska bez pszenicy i Święta bez pszenicy**
Paulina Sabak-Huzior
- 109 Mąka mące nierówna – ciekawe zastosowania mąk bezglutenowych** Grażyna Konińska
- 115 MAGicznie dla dzieci** Marta Krzyżanowska-Softysiak
- 117 Obiad w 15 minut** Grażyna Konińska
- 122 „Przynależność do programu to taka pieczęć, certyfikat jakości – OK, u nas jest bezpiecznie”**
Rozmowa z Anną Chatys i Ewą Angelow
- 125 Kokos pełen skarbów** Grażyna Konińska