

Bez glutenu

ISSN 2081-6521
Nr 9

Magazyn wydawany przez



Polskie Stowarzyszenie
Osób z Celiakią
i na Diecie Bezglutenowej

MACIERZYŃSTWO Z CELIAKIĄ W TLE

MONIKA PYREK
I GRZEGORZ ŁAPANOWSKI
- ROZMAWIAMY O DZIECI

TEST MAKARONÓW
BEZGLUTENOWYCH

ILE GLUTENU JEST
W ZIARNIE PSZENICY?



MEDYCYNĄ

- 4 Płodność, ciąża a celiakia** Małgorzata Żródlak
- 9 Ciąża i poród mogą indukować objawy celiakii**
Historie młodych mam ze Stowarzyszenia
- 11 Kobieta z celiakią w ciąży – spojrzenie ginekologa**
Barbara Domaracka
- 13 Celiakia nie jest przeszkodą na drodze do szczęśliwego macierzyństwa** Barbara Domaracka
- 16 Macierzyństwo z celiakią w tle** Małgorzata Żródlak
- 18 9 lat – tyle średnio Polacy czekają na prawidłową diagnozę celiakii** Emilia Majsiak
- 21 Alessio Fasano – o celiakii, glutenie i ich związkach z ludzkim mikrobiomem** Małgorzata Żródlak
- 24 O celiakii na 17. Międzynarodowym Sympozjum w Indiach** Emilia Majsiak

DIETETYKA

- 26 Rola diety w profilaktyce niepełności i w czasie ciąży**
Anna Marczevska
- 31 Dieta bezglutenowa – świadomie i bez trudności?**
Maria Sielicka, Sylwia Sady
- 34 Gdy jedzenie szkodzi – diety w chorobach autoimmunologicznych** Grażyna Konińska
- 37 O dramatycznej drodze do odzyskania zdrowia dzięki odpowiedniej diecie eliminacyjnej**
Katarzyna Grupińska
- 40 Kopciuszek potrzebny od zaraz** Anna Marczevska
- 46 Wątpliwości? Nasz dietetyk odpowiada** Grażyna Konińska
- 51 Polskie bezglutenowe superfoods** Katarzyna Sadownik
- 55 O dobroczynnych właściwościach rokitnika**
Anna Marczevska

Bez glutenu

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

Adres korespondencyjny:
ul. Villardczyków 8 lok. U-1
02-793 Warszawa
tel +48 22 253 04 97
www.celiakia.pl
info@celiakia.pl

Redakcja
Barbara Domaracka
Anna Maria Kobytecka
Grażyna Konińska
Daria Kostrzewska-Jafiszow
Anna Marczevska
Paulina Sabak-Huzior
Katarzyna Sadownik
Małgorzata Żródlak

Skład DTP i druk: Edit
Korekta: Renata Grzywna
Wydano: grudzień 2017

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

- 57 Magiczna różdżka czy skaner w okularach wykrywający gluten – o czym marzą bezglutenowcy?**
Małgorzata Nieżychovska
- 60 Chleb nasz powszedni – co różni chleb „bezglutenowy” od chleba bezglutenowego?**
Anna Maria Kobytecka

STOWARZYSZENIE

- 64 „Za działaniami Stowarzyszenia stoją tylko i aż ludzie...” – jak minął 2017 rok w oddziałach Stowarzyszenia**
- 75 Zakręcona Kawiarenka – o tym, jak spełniają się marzenia** Anna Maria Kobytecka
- 78 Wakacje bez glutenu** Małgorzata Żródlak
- 81 Hotel Pod Jedłami – bezglutenowe wakacje w Wiśle**
Daria Kostrzewska-Jafiszow
- 83 Dziecko na diecie bezglutenowej w szkole**
Małgorzata Żródlak
- 87 6 lat programu MENU BEZ GLUTENU**
Paulina Sabak-Huzior
- 90 „Na śniadanie zawsze mamy własnoręcznie pieczony bezglutenowy chleb na zakwasie”**
Paulina Sabak-Huzior
- 94 Coraz więcej producentów dostrzega wartość Przekreślonego Kłosa**
Barbara Domaracka, Daria Kostrzewska-Jafiszow

ŻYCIE NA DIECIE

- 99 „Najważniejsze jest wsparcie rodziny i ja je mam w stu procentach”** Barbara Domaracka
- 101 Kuba – naturalnie bezglutenowo?** Maria Porowska
- 105 Pokonywać własne ograniczenia – to jest sztuka!**
Joanna Struzik
- 109 (Bez)glutenowa Portugalia** Anna Maria Kobytecka
- 113 Sankt Petersburg – wyzwanie dla bezglutenowca**
Kinga Władyka

KUCHNIA

- 117 ACH, TE TORTY!** Grażyna Konińska
- 126 Książka ociekająca czekoladą** Marta Szloser
- 129 ZDROWE SŁODKOŚCI** Anna Białkowska
- 133 Odkrywając słodkie sekrety** Małgorzata Lesiecka-Czop
- 134 „Dieta eliminacyjna to szansa na odkrywanie nowych produktów i nowych rozwiązań”** Paulina Sabak-Huzior
- 138 Zielenina gluten-free!** Marta Szloser
- 140 MAGiczne wskazówki dla rodziców bezglutenowego „Tadka Niejadka”** Katarzyna Jankowska
- 143 Który makaron bezglutenowy smakuje najlepiej?**
Anna Maria Kobytecka
- 147 MAGiczny świat alergików** Anna Maria Kobytecka