

ABC DIETY BEZGLUTENOWEJ



ŻYWNOŚĆ BEZGLUTENOWA – GDZIE KUPIĆ?

- większość sieci handlowych
- sklepy ze zdrową żywnością
- sklepy internetowe

GDZIE SZUKAĆ INFORMACJI I POMOCY?

Serwis internetowy Polskiego Stowarzyszenia Osób z Celiakią i na Diecie Bezglutenowej:

- szczegółowe informacje na temat diety bezglutenowej, celiakii, alergii na gluten
- Wykaz produktów ze znakiem Przekreślonego Kłosa
- lokale z bezglutenowym menu www.menubezglutenu.pl
- bezpłatne materiały edukacyjne, w tym poradnik „Celiakia i dieta bezglutenowa”
- bezpłatne konsultacje z dietetykiem w Centrum Diety Bezglutenowej (osobiście, mailowo, przez telefon)
- wykaz miast, w których odbywają się spotkania, warsztaty edukacyjne i konferencje organizowane przez Stowarzyszenie
- informacje o bezpiecznym wypoczynku dla dzieci i młodzieży na diecie bezglutenowej
- możliwość zapisania się do Stowarzyszenia i otrzymania magazynu „Bez glutenu”
- forum dyskusyjne dla osób na diecie bezglutenowej www.forum.celiakia.pl i grupa na Facebooku

Gluten jest białkiem roślinnym występującym w ziarnach pszenicy, żyta, jęczmienia i owsa* (również w orkisz i innych starych odmianach pszenicy). Dieta bezglutenowa polega na całkowitym wyeliminowaniu z posiłków produktów wytworzonych z powyższych zbóż. Nie wolno spożywać nie tylko tradycyjnego pieczywa, mąk, makaronów, ciast, wyrobów garmażeryjnych, panierowanych, ale także żadnych produktów z nawet niewielką ilością glutenu w postaci słodu, skrobi i innych dodatków.

Naturalnie bezglutenowe są: kukurydza, ryż, ziemniaki, proso, gryka, amarantus, nasiona strączkowe, mięso, warzywa, owoce, nabiał, jaja, tłuszcze, orzechy i inne produkty nie pochodzące z glutenowych zbóż.

Za bezglutenowe uznaje się również produkty przetworzone, w których zawartość glutenu nie przekracza 20 ppm (20 mg na 1 kg). Produkty takie słownie lub graficznie mogą być oznaczone jako bezglutenowe.

Symbol bezpiecznej, certyfikowanej bezglutenowej żywności to międzynarodowy licencjonowany znak Przekreślonego Kłosa:



Na stronie Polskiego Stowarzyszenia Osób z Celiakią i na Diecie Bezglutenowej www.celiakia.pl dostępny jest aktualizowany **Wykaz produktów ze znakiem Przekreślonego Kłosa.**

Centrum Diety Bezglutenowej

ul. Na Uboczu 28 lokal U-C4
02-791 Warszawa
tel. 22 253 04 97
czynne: pn. 8.00–18.00
wt.–pt. 8.00–17.00

www.celiakia.pl

✉ dietetyk@celiakia.pl

* **Owies:** Badania wykazały, że białka zawarte w owsie nie powodują reakcji immunologicznej typowej dla celiakii w stopniu takim jak pszenica, żyto czy jęczmień. Jednak ponieważ zwykły owies jest silnie zanieczyszczony innymi zbożami, zaleca się jego całkowitą eliminację z diety. Na rynku dostępny jest natomiast bezpieczny certyfikowany bezglutenowy owies z licencjonowanym znakiem Przekreślonego Kłosa.

ABC DIETY BEZGLUTENOWEJ

PODZIAŁ PRODUKTÓW ZE WZGLĘDU NA ZAWARTOŚĆ GLUTENU



Uwaga – przed zakupem należy zawsze zapoznać się z informacjami na etykiecie i sprawdzić, czy produkt nie zawiera glutenu. Jeśli widnieje na niej ostrzeżenie o możliwej zawartości glutenu, taki produkt również nie powinien być kupowany przez osoby przestrzegające diety bezglutenowej.

	NIE ZAWIERAJĄ GLUTENU	MOGĄ ZAWIERAĆ GLUTEN	ZAWIERAJĄ GLUTEN
Produkty zbożowe	Zboża naturalnie bezglutenowe: ryż, kukurydza, gryka, proso, amarantus, quinoa, teff, sorgo. Kasze ze zbóż naturalnie bezglutenowych (np. kasza jagłana z prosa). Opisane lub oznaczone jako bezglutenowe: mąki, płatki ryżowe, skrobia kukurydziana i ryżowa, pieczywo i makarony, chrupki kukurydziane, popcorn bez dodatków, certyfikowany owies, bułka tarta	Płatki śniadaniowe kukurydziane mogą zawierać sól jęczmienny, mąki, kasze, makarony, chrupki i płatki ze zbóż naturalnie bezglutenowych (np. kasza jagłana, gryczana, mąka kukurydziana, ryżowa itp.) dostępne w sprzedaży ogólnej mogą zawierać gluten (należy szczególnie uważać na produkty ekologiczne)	Pszenica (i jej dawne odmiany: orkisz i płaskurka), jęczmień, żyto, zwykły owies, mąki: pszenna, żytnia, jęczmienna, płatki: pszenne, jęczmienne, żytnie, owsiane, kasza manna, kuskus, bulgur, kasza jęczmienna (pęczak, mazurska, perłowa), müsli, kasza owsiana, kaszki błyskawiczne zbożowe i mleczno-zbożowe, mąki ze zbóż naturalnie bezglutenowych mielonych w zwykłych młynach, makaron pszenny, makaron żytni, pierogi, pyzy, kopytka, naleśniki, pieczywo, ciasta, ciastka, drożdżówki, pizza, bułka tarta
Mięso, ryby, jaja	Świeże, nieprzetworzone mięso, ryby, jaja. Wędliny oznaczone jako bezglutenowe	Wędliny, parówki, produkty z mięsa mielonego, pasty rybne, konserwy mięsne i rybne, paczkowane mięso mielone	Panierki do mięs i ryb oraz potrawy panierowane, kotlety mielone, pulpety, pasztety, wędliny podrobowe (kaszanek, pasztetowa), jeśli zawierają glutenowe dodatki
Mleko i produkty mleczne	Mleko świeże, w kartonie, zagęszczone, w proszku, kefir, maślanka, jogurt naturalny, nieprzetworzony ser biały, ser żółty	Jogurty, maślanki, serki smakowe, napoje czekoladowe, produkty mleczne o obniżonej zawartości tłuszczu, serki topione, tanie sery żółte (tzw. wyroby seropodobne), gotowe mielone sery białe do serników (niektórzy producenci dodają błonnik pszenny)	Napoje mleczne z dodatkiem słodzącego jęczmiennego, jogurty z dodatkiem płatków zbożowych, desery mleczne z glutenowymi dodatkami
Tłuszcze	Masło, smalec, margaryna, olej roślinny, oliwa z oliwek	Majonezy, margaryny z dodatkiem ziaren, olej z kielków pszenicy	
Warzywa i owoce, przetwory z warzyw, ziarna	Wszystkie warzywa świeże, mrożone, konserwowe bez dodatków, również strączkowe (groch, fasola, soczewica), ziemniaki, skrobia ziemniaczana, mąka ziemniaczana, wszystkie owoce (świeże, mrożone, konserwowe)	Salatki z majonezem i dressingami, chrzan, niektóre fasole w puszkach, placki ziemniaczane, produkty wegetariańskie typu kotlety sojowe, pasztety sojowe, majonezy sojowe, owoce suszone	Warzywa zasmażane albo zagęszczane mąką, panierowane, seitan (zastępnik mięsa dla wegetarian – jest to czysty gluten)
Cukier, słodczyce, desery	Cukier, dżem, miód, syrop klonowy, melasa, ciasta i ciastka upieczone z dozwolonych produktów, kisiele, budynie, ciasta i ciastka oznaczone jako bezglutenowe	Guma do żucia, żelki, galaretki w cukrze i w czekoladzie, nadziewane cukierki, landrynki, batony, kupne kisiele, budynie, galaretki i puddingi, lody, czekolada i czekoladki, chipsy, cukier wanilinowy	Ciasta i ciastka upieczone z niedozwolonych mąk lub ze zwykłym proszkiem do pieczenia, sól jęczmienny
Napoje	Herbata, kawa naturalna, soki owocowe, wody mineralne, kompoty, napary z ziół, czyste alkohole (wódka, rum itp.), wino, piwo bezglutenowe, cydr	Niektóre kawy rozpuszczalne, napoje kawowe typu 2 w 1, zwłaszcza aromatyzowane, czekolada do picia, alkohole z dodatkami smakowymi	Kawa zbożowa, kakao i napoje owsiane, napoje słodzone słodem jęczmiennym, piwo
Przyprawy	Sól, pieprz ziarnisty, zioła, ocet winny, ocet jabłkowy, bezglutenowy sos sojowy (tamari)	Przyprawy typu vegeta, mieszanki przypraw (np. curry), musztardy, keczupy, sosy i zupy w proszku, gotowe dipy i dressingi, kostki bulionowe, posypki i gotowe dekoracje do ciast, przyprawy	Zwykły sos sojowy, zakwas z mąki zawierającej gluten, prażona cebulka
Inne	Bezglutenowy proszek do pieczenia, soda oczyszczona, drożdże, komunikanty niskoglutenu, opłatki świąteczne bezglutenowe	Preparaty do odchudzania, niektóre leki, suplementy diety i preparaty wielowitaminowe, niektóre aromaty, kosmetyki z dodatkiem substancji pochodzenia zbożowego	Zwykły proszek do pieczenia, komunikanty i opłatki świąteczne

Dodatki do żywności dozwolone na diecie bezglutenowej: agar, guma guar, guma ksantan, karob, karagen, mączka chleba świętojańskiego, pektyna oraz syrop glukozowo-fruktozowy, maltodekstryna, glutaminian sodu, aromaty (jeśli nie jest napisane, że są produkowane z pszenicy).