

DIETA BEZGLUTENOWA

Dieta bezglutenowa stosowana jest przy trwałej nietolerancji glutenu, jaką obserwuje się w gluteno zależnej chorobie trzewnej - celiakii.

Zastosowanie:

- Stosowanie diety bezglutenowej jest zalecane w celiakii i chorobie Duhringa.
- Choroby te są spowodowane nietolerancją glutenu a dokładniej jego frakcję gliadynę, czyli białka zawartego w otoczkach zbóż (pszenicy, żyta, jęczmienia, owsa).
- Spożywanie pokarmów zawierających gluten powoduje zanik błony śluzowej jelita cienkiego. Prowadzi to do zaburzeń wchłaniania i wyniszczenia organizmu.
- Pod wpływem stosowania diety bezglutenowej następuje regeneracja kosmków jelitowych i ustąpienie objawów klinicznych. W przeciwieństwie do celiakii ustępowanie objawów choroby Duhringa, w postaci zmian skórnych widoczne jest dopiero po 6 miesiącach stosowania diety bezglutenowej.

Zalecenia:

- Dieta bezglutenowa nie może zawierać przetworów zbożowych z pszenicy, żyta, owsa, jęczmienia a także przetworów słodowych. Mąka ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa i sojowa nie zawiera gliadyny i produkty te mogą być spożywane.
- Bezglutenowe produkty zbożowe są oznakowane znakiem przekreślonego kłosa. Bezglutenowe są oczywiście produkty nie zbożowe jak jaja, mięso, ryby. Żywność przetworzona musi być oznakowana jako bezglutenowa np. lody czekolada, cukierki.
- Do pokarmów zawierających gluten należą: płatki owsiane, napoje mleczne zawierające słód, produkty zbożowe i zboża, pieczywo, ciastka zawierające żyto, pszenicę, jęczmień, produkty oparte o słód, mąkę wykorzystywaną do produkcji chleba: graham i wafle.
- Produkty, które mogą zawierać gluten: czekolada, potrawy wykorzystujące mięso i pochodne serów, omlety, a także pokarmy do których wykorzystano białko soi.
- Glutenu nie zawierają: mleko, masło, margaryna, oleje roślinne, mięso, jaja, ryby, twaróg, kawa, herbata, pieczywo ze skrobi ryżowej, kukurydzianej, ziemniaczanej.
- W diecie bezglutenowej nie podaje się konserw, tłustych mięs, serów, czekolady, ostrych przypraw.
- Dąży się do obniżenia podaży tłuszczu a także do wzrostu udziału produktów dostarczających białka zwierzęce. W diecie tej należy ograniczyć podaż błonnika pokarmowego.