



CELIAKIA

Zalecenia dietetyczne dla pacjentów

LECZENIE CELIAKII:

Jedyną skuteczną metodą leczenia choroby trzewnej jest dieta bezglutenowa, która polega na eliminacji z jadłospisu wszystkich produktów z żyta, pszenicy i jęczmienia, a w Polsce także z owsa z uwagi na zanieczyszczenia innymi zbożami.

GLUTEN:

To sprężysta i plastyczna masa uzyskiwana poprzez obmywanie mąki pszennej pod bieżącą wodą. Termin "gluten" odnosi się do białek występujących w zbożach. Wśród nich można wyróżnić następujące prolaminy:

- gliadyny i gluteniny z pszenicy
- sekaliny z żyta
- hordeiny z jęczmienia

Owies często jest zanieczyszczony glutenem podczas obróbki technologicznej, dlatego należy wybierać tylko ten ze znakiem bezglutenowym.

ŻYWNOSĆ BEZGLUTENOWA:

Należą do niej produkty, które naturalnie glutenu nie zawierają lub z których gluten usunięto i jego zawartość w 1 kg produktu nie przekracza 20mg.

W celu oznaczenia produktów bezglutenowych używany jest znak przekreślonego kłosa.



ŻYWNOSĆ O ZREDUKOWANEJ ZAWARTOŚCI GLUTENU:

Produkty wytworzone ze zbóż zawierających gluten (pszenica, żyto, jęczmień, owies lub ich krzyżówki), które w 1 kg produktu mają 20 - 100mg glutenu.

ZBOŻA NATURALNIE BEZGLUTENOWE:

- gryka - dobre źródło białka roślinnego i błonnika pokarmowego a także witamin z grupy B, polifenoli, miedzi, żelaza, fosforu czy potasu
- quinoa (komosa ryżowa) - posiada niski indeks glikemiczny; jest bardzo dobrym źródłem wapnia
- amarantus - dobre źródło białka, żelaza i błonnika
- ryż - najbardziej wartościowy jest ryż brązowy lub pełnoziarnisty

KOMPONOWANIE DIETY:

- białko - źródłem pełnowartościowego białka są produkty zwierzęce: jaja, mleko i jego przetwory, mięso, drób i ryby. Dobrym źródłem białka pochodzenia roślinnego są: nasiona roślin strączkowych, soja.
- tłuszcze - powinny dostarczać 20-35% energii całkowitej. Rekomenduje się spożywanie tłustych ryb morskich, oleju rzepakowego czy oliwy z oliwek.
- węglowodany - powinny być głównym źródłem energii w diecie - co stanowi około 45 - 55% energii całkowitej.
- błonnik pokarmowy - 20 - 40g na dobę

Z powodu złego wchłaniania tłuszczu często występują niedobory witamin rozpuszczalnych w tłuszczach. Obserwuje się również niedobór witamin z grupy B oraz kwasu foliowego.

W internecie pojawiły się suplementy, których zadaniem jest rozkład glutenu z pożywienia - mimo braku nieprzyjemnych dolegliwości i tak dojdzie do uszkodzenia kosmków jelitowych. Jedyną skuteczną metodą leczenia jest dieta bezglutenowa.

PRZYGOTOWYWANIE POSIŁKÓW:

- produkty bezglutenowe przechować w innej szafce niż te gluten zawierające
- nie smażyć produktów bezglutenowych na tym samym tłuszczu, na którym były smażone produkty glutenowe
- używać osobnych sztućców, desek do krojenia, sitek do odsączania
- idealnym rozwiązaniem jest wydzielenie osobnego sprzętu i sztućców, ale jeśli to nie możliwe najpierw należy przyrządzać potrawy bezglutenowe



KONTAKT

Tomaszów Mazowiecki
ul. Jana Pawła II 35



dietetyk@tcz.com.pl



www.szpitalwtomaszowie.pl



CELIAKIA

Zalecenia dietetyczne dla pacjentów

PRODUKTY I POTRAWY ZALECANE I PRZECIWWSKAZANE U OSÓB Z CELIAKIĄ

PRODUKTY DOZWOLONE

MAKI, KASZE, PŁATKI, MAKARONY

- mąka: kukurydziana, ryżowa, ziemniaczana, gryczana, jagłana (z prosa), amarantusowa, sojowa, niskobiałkowa
- kasze: kukurydziana, jagłana, gryczana
 - płatki: kukurydziane, ryżowe, gryczane, owsiane certyfikowane
 - skrobia: kukurydziana, ryżowa, ziemniaczana, pszenna bezglutenowa
 - ryż: kleik ryżowy, amarantus, soja, soczewica, tapioka, sorgo
 - otręby: ryżowe, kukurydziane, gryczane
 - makarony: ze skrobi pszennej bezglutenowej, kukurydziane, ryżowe, sojowe, gryczane

PIECZYWO I WYPIEKI

- bezglutenowe: z mąki lub skrobi kukurydzianej, ryżowej, gryczanej, amarantusowej, ziemniaczanej, z dodatkiem skrobi pszennej bezglutenowej

DESERY

- budynie, kisiele zagęszczane mąką ziemniaczaną, kukurydzianą, ryżową, galaretki
- cukier, glukoza, miód, dżemy, landrynki (nieposypywane mąką), lizaki, gotowe słodczy bezglutenowe

MLEKO I JEGO PRZETWORY

- mleko, jogurty, kefir, maślanka, sery białe bez dodatku zbóż glutenowych

NAPOJE

- herbata, kawa naturalna (nie instant), herbaty ziołowe, zioła, soki owocowe i warzywne, kompoty, woda mineralna, kakao (nie instant), napoje sojowe, migdałowe, ryżowe, gryczane, kukurydziane, owsiane certyfikowane

MIĘSO, RYBY

- bez dodatku mąki lub białek ze zbóż glutenowych

WARZYWA I OWOCE

- bez ograniczeń

ZUPY, SOSY, DRUGIE DANIA

- zupy, sosy zagęszczane mąką lub skrobią kukurydzianą, ryżową, ziemniaczaną, sojową, skrobią pszenną bezglutenową, z dodatkiem makaronów, klusek bezglutenowych, ryżu, ziemniaków, kaszy gryczanej, jaglanej

PRODUKTY PRZECIWWSKAZANE

MAKI, KASZE, PŁATKI, MAKARONY

- mąka: pszenna, żytnia, jęczmienna
- kasze: jęczmienna, manna, kuskus, bulgur
- płatki: jęczmienne, żytnie, pszenne
- otręby: jęczmienne, żytnie, pszenne
- makarony: z mąki pszennej i żytniej lub z ich dodatkiem
- kiełki i zarodki pszenne
- opłatek komunijny

PIECZYWO I WYPIEKI

- z mąki: pszennej, żytniej, jęczmiennej lub z ich dodatkiem

DESERY

- z dodatkiem mąki lub kasz z pszenicy, jęczmienia, żyta
- cukierki, czekolada nadziewana, batony, wafle, guma do żucia
- lody, marcepan, chałwa

MLEKO I JEGO PRZETWORY

- napoje i mleczne desery z dodatkiem mąki lub skrobi pszennej

NAPOJE

- kawa zbożowa,
- napoje alkoholowe ze zbóż glutenowych (np. piwo)

MIĘSO, RYBY

- konserwy, parówki, kaszanka, pasztetowa
- gotowe półprodukty lub dania w restauracjach, panierowane mięso

WARZYWA I OWOCE

- ketchup, sosy i koncentraty pomidorowe, sosy i półprodukty zagęszczane mąką pszenną
- soki z dodatkiem siodu jęczmiennego

ZUPY, SOSY, DRUGIE DANIA

- zupy, sosy zagęszczane mąką pszenną lub mąką z innych zbóż glutenowych
- makaron, kluski i inne dodatki z mąki żytniej, pszennej, jęczmiennej
- kasza jęczmienna, pszenna
- koncentraty zup i sosów, musztarda