

Celiakia

Celiakia, znana również jako choroba trzewna, jest trwającą przez całe życie nietolerancją glutenu – białka obecnego w niektórych zbożach.

Czym jest gluten?






Gluten jest mieszaniną białek roślinnych występujących w ziarnach zbóż, tj. pszenica, jęczmień i żyto. Ze względu na swoje właściwości jest powszechnie stosowany w produkcji żywności jako substancja wiążąca wodę, emulgująca, stabilizująca oraz nośnik aromatów i przypraw.










Zalecenia dietetyczne:

1. Stosuj się do zasad diety bezglutenowej.
2. Wyklucz z diety wszystkie produkty spożywcze zawierające gluten (nawet śladowe jego ilości). Nawet niewielkie spożycie glutenu może spowodować poważne konsekwencje zdrowotne. Istotne jest jednak, aby nie rozpocząć stosowania diety bezglutenowej przed zakończeniem diagnostyki.
3. Bezpośrednio po rozpoznaniu celiakii zaleca się stosowanie diety bezglutenowej łatwostrawnej, w zależności od stopnia uszkodzenia kosmków jelitowych. Niejednokrotnie konieczna jest eliminacja z diety produktów mlecznych oraz wprowadzenie suplementacji odpowiednimi preparatami witamin czy składników mineralnych. W późniejszym okresie dieta bezglutenowa powinna być **zgodna z zasadami racjonalnego odżywiania**.
4. Przed dokonaniem zakupu żywności szczegółowo przeanalizuj skład danego produktu oraz upewnij się, że nie zawiera on glutenu.
5. Kiedy artykuł spożywczy zawiera np. białko roślinne bądź błonnik roślinny niewiadomego pochodzenia i nie masz pewności, czy produkt zawiera gluten, zrezygnuj z jego zakupu.
6. Nawet jeśli stale kupujesz konkretny produkt i masz pewność, że nie zawiera on glutenu, raz na jakiś czas sprawdź jego skład, ponieważ producenci zmieniają receptury swoich wyrobów.
7. Zwróć szczególną uwagę na zawarte na opakowaniach informacje typu „może zawierać śladowe ilości glutenu”, „może zawierać zboża zawierające gluten”, „w zakładzie pakowane są produkty zawierające gluten” czy „na terenie zakładu stosowany jest gluten”. Bezwzględnie unikaj spożywania takiej żywności.

Produkty zalecane i niezalecane w celiakii

| Grupa produktów | Dozwolone (nie zawierają glutenu) | Względnie przeciwwskazane (mogą zawierać gluten) | Przeciwwskazane (zawierają gluten) |
|---|--|--|---|
| <p>Produkty zbożowe</p>  | <p>Zboża: kukurydza, ryż (biały, brązowy, dziki), proso, gryka, amarantus, sorgo, teff, quinoa (komosa ryżowa), tapioka, maniok, sago, owies oznaczony jako bezglutenowy. Mąki: kukurydziana, ryżowa, gryczana, jaglana, amarantusowa (muszą być oznaczone jako bezglutenowe). Kasze: kukurydziana, jaglana, gryczana. Płatki: kukurydziane, ryżowe, gryczane. Otręby: ryżowe, kukurydziane. Skrobia: kukurydziana, ryżowa, pszenna bezglutenowa. Makarony: przygotowane z mąk bezglutenowych, oznaczone jako bezglutenowe, np. kukurydziane, ryżowe. Pieczywo: przygotowane z mąk bezglutenowych, oznaczone jako bezglutenowe. Inne: popcorn, chrupki kukurydziane, ryż preparowany, kaszki dla niemowląt ryżowe i kukurydziane, bułka tarta bezglutenowa, komunikanty i opłatki niskoglutenuowe.</p> | <p>Płatki kukurydziane mogą zawierać ślód jęczmienny. Mąki ze zbóż dozwolonych (np. gryczana, kukurydziana, ryżowa) nieoznaczone jako bezglutenowe, mogą być zanieczyszczone glutenem.</p> | <p>Zboża: pszenica, żyto, jęczmień, pszenżyto, orkisz, kamut, samopsza i płaskurka (gatunki pszenicy), inne odmiany pszenicy, zwykły owies (ze względu na zanieczyszczenia). Mąki: pszenna, żytnia, jęczmienna, owsiana (ze względu na zanieczyszczenia). Kasze: manna, kuskus, jęczmienna (perłowa, pęczak, mazurska), bulgur, owsiana (ze względu na zanieczyszczenia), kaszki zbożowe błyskawiczne. Płatki: pszenne, jęczmienne, żytnie, owsiane. Otręby: pszenne, żytnie, jęczmienne. Makarony: pszenne, zwykły gryczany, żytni. Pieczywo: pszenne, jęczmienne, żytnie (np. chleb biały i razowy, chleb chrupki, bułki, maca, pumpernikiel, precele) oraz inne nieoznaczone jako bezglutenowe. Potrawy: pierogi, pyzy, kopytka, naleśniki, pizza. Inne: kielki i zarodki pszenne, komunikanty i opłatki, bułka tarta.</p> |
| <p>Warzywa i przetwory warzywne</p>  | <p>Wszystkie warzywa świeże, mrożone, konserwowe, w postaci soków i przecierów bez dodatków. Ziemniaki, skrobia ziemniaczana, mąka ziemniaczana.</p> | <p>Sałatki z sosem o nieznanym składzie, chrzan w słoiku, warzywa w puszkach, placki ziemniaczane.</p> | <p>Warzywa zasmażane lub zagęszczone mąką, soki i przeciera warzywne z dodatkiem słoju jęczmiennego, chipsy, seitan (roślinny zastępnik mięsa).</p> |
| <p>Owoce i przetwory owocowe</p>  | <p>Wszystkie (świeże, mrożone, konserwowe).</p> | <p>Owoce suszone, wsady owocowe.</p> | <p>—</p> |
| <p>Nasiona roślin strączkowych i ich przetwory</p>  | <p>Soja, ciecierzycza, groch, soczewica, fasola, bób. Mąka sojowa.</p> | <p>Kotlety sojowe, pasztety sojowe, majonez sojowy.</p> | <p>—</p> |
| <p>Nasiona, pestki, orzechy i ich przetwory</p>  | <p>Sezam, siemię lniane, nasiona słonecznika, pestki dynia, chia, orzechy, migdały.</p> | <p>Masło orzechowe.</p> | <p>—</p> |

Produkty zalecane i niezalecane w celiakii

| Grupa produktów | Dozwolone (nie zawierają glutenu) | Względnie przeciwwskazane (mogą zawierać gluten) | Przeciwwskazane (zawierają gluten) |
|---|--|--|--|
| Mięso, ryby, jaja i ich przetwory  | <p>Mięso, ryby i jaja świeże, nieprzetworzone.</p> <p>Wędliny i konserwy oznaczone jako bezglutenowe.</p> | <p>Wędliny, kiełbasy, parówki, konserwy mięsne i rybne, paczkowane mięso mielone.</p> | <p>Wędliny podrobowe (np. kaszanka, salceson, pasztetowa, pasztet), jeśli zawierają dodatki glutenowe.</p> <p>Potrawy panierowane (np. kotlety, filet z ryby, paluszki rybne), kotlety mielone, pulpety.</p> |
| Produkty mleczne  | <p>Mleko (świeże i UHT), jogurt naturalny, kefir, maślanka, ser biały, ser żółty, mleko zagęszczone, mleko w proszku.</p> | <p>Mleczne napoje smakowe, jogurty owocowe, kefiry i maślanki smakowe, produkty mleczne o obniżonej zawartości tłuszczu, mielone sery białe do serników, wyroby seropodobne (przetworzony ser żółty), serki topione, śmietana.</p> | <p>Napoje i desery z dodatkiem mąki pszennej, skrobi pszennej, słodów jęczmiennego, płatków zbożowych bądź innych dodatków zawierających gluten.</p> |
| Tłuszcze  | <p>Masło, oleje roślinne, oliwa z oliwek, smalec, margaryna.</p> | <p>Majonez, gotowe sosy.</p> | <p>Olej z kielków pszenicy.</p> |
| Cukier, desery i słodycze  | <p>Cukier, glukoza, miód, dżem, syrop klonowy, melasa, landrynki, lizaki, budynie i kisiele zagęszczane mąkami dozwolonymi, ciasta upieczone z produktów dozwolonych, ciasta i ciasta oznaczone jako bezglutenowe.</p> | <p>Cukier wanilinowy, kisiele, budynie i galaretki w proszku (do rozrobienia), lody, czekolady i czekoladki, batony, cukierki, gumy do żucia.</p> | <p>Słód jęczmienny, desery i słodycze z mąk przeciwwskazanych bądź z dodatkiem zwykłego proszku do pieczenia, np. herbatniki, wafle, ciasta i ciastka, biszkopty, sucharki, paluszki, drożdżówki.</p> |
| Napoje  | <p>Woda mineralna, soki owocowe, soki warzywne (bez dodatków), herbata, kawa naturalna, napary ziołowe, kompoty, kakao, czyste alkohole (np. wódka, rum), wino, piwo bezglutenowe.</p> | <p>Herbaty aromatyzowane typu Earl Grey, herbaty owocowe, kawa rozpuszczalna, napoje kawowe typu instant 2 w 1, czekolada do picia, alkohole smakowe.</p> | <p>Kawa zbożowa, kakao owsiane, napoje słodzone słodem jęczmiennym, piwo, napoje alkoholowe ze zbóż przeciwwskazanych.</p> |
| Przyprawy  | <p>Sól, pieprz, zioła, przyprawy jednoskładnikowe, ocet winny i jabłkowy.</p> | <p>Mieszanki przypraw, np. vegeta, curry, kostki bulionowe, musztarda, keczup, koncentrat pomidorowy, sosy gotowe lub w proszku, posypki i dekoracje do ciast.</p> | <p>Zwykły sos sojowy, zakwas z mąki glutenowej.</p> |
| Inne  | <p>Proszek do pieczenia bezglutenowy, soda spożywcza, drożdże.</p> | <p>Leki i suplementy diety (brak obowiązku zamieszczania informacji o obecności glutenu na etykiecie), aromaty.</p> | <p>Zwykły proszek do pieczenia.</p> |



Przykładowy jadłospis jakościowy w celiakii

ŚNIADANIE:

Kanapki z hummusem i warzywami

- chleb bezglutenowy
- hummus (ciecierzyca, pasta sezamowa, oliwa z oliwek, sok z cytryny, czosnek, kumin, pieprz)
- warzywa (np. papryka czerwona, pomidor)
- kiełki (np. brokołu, rzodkiewki)

II ŚNIADANIE:

Koktajl mleczno-owocowy

- jogurt naturalny
- banan
- czarne jagody
- amarantus ekspandowany

OBIAD:

Zupa krem z kalafiora z grzankami

- zupa: kalafior, ziemniaki, cebula, bulion, śmietana, koper, pieprz, papryka słodka i ostra, czosnek
- grzanki: chleb bezglutenowy, oliwa z oliwek lub masło, papryka słodka i ostra, czosnek

Faszerowany filet z kurczaka, kasza z warzywami, surówka

- filet z piersi kurczaka
- szpinak
- mozzarella
- kasza gryczana
- warzywa (np. fasolka szparagowa, brokuł, kalafior, papryka, cebula, cukinia)
- surówka (kapusta pekińska, ogórek, papryka, olej słonecznikowy, pieprz)



Przykładowy sposób podania, fot. rawpixel.com

PODWIECZOREK:

Kefir, mix orzechów i nasion

KOLACJA:

Serek wiejski z warzywami, pieczywo

- serek wiejski
- warzywa (np. pomidor, rzodkiewka, szczypior, koper)
- bułka bezglutenowa

Zapraszamy do Centrum Dietetycznego Online

Chcesz wiedzieć więcej?

Skorzystaj z bezpłatnej porady dietetycznej online na stronie www.poradnia.ncez.pl i weź zdrowie w swoje ręce!

Bibliografia:

1. Polskie Stowarzyszenie Osób z Celiakią i na Diecie Bezglutenowej. Celiakia i dieta bezglutenowa – praktyczny poradnik. Wydanie XII, Warszawa, 2017.
2. Włodarek D, Lange E, Kozłowska L, Głąbska D. Dietoterapia. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa, 2014.